

Копилка Воспитателя



Здоровый образ жизни



Картотека подвижных игр

Уважаемые взрослые, ниже представлен материал для создания картотеки подвижных игр для всех возрастных групп детского сада. Сюда вошли авторские и народные игры, использование которых поможет решить задачи физического развития детей дошкольного возраста.

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Игры с ходьбой

К куклам в гости

Дети сидят в ряд на стульях или стоят вдоль стены. Воспитатель приглашает их в гости к куклам. Дети вместе с ним медленно идут в кукольный уголок, здороваются с куклами, играют с ними, а после слов воспитателя: «Уже поздно, пора домой» – уходят, каждый на свое место.

Рекомендации. Несколько кукол перед началом игры можно расположить по всей комнате. При повторном проведении игры дети навещают всех кукол: гуляют с ними, пляшут, затем сажают их на место и возвращаются на свои стулья.

По тропинке

На полу или земле (асфальте) на расстоянии 25–30 см друг от друга проводят две параллельные линии (или кладут две веревки) длиной 2,5–3 м. Воспитатель приглашает детей погулять по тропинке. Они медленно проходят по тропинке туда и обратно.

Рекомендации. Дети должны идти осторожно, стараясь не наступать на линии, не мешать друг другу, не наталкиваться на идущего впереди ребенка. Ширину и длину тропинки воспитатель может увеличить или уменьшить в зависимости от возможностей детей.

Догоните меня

Дети сидят на скамейке или стоят по краю площадки. Воспитатель предлагает догнать его и убегает. Дети догоняют его, стараются поймать. Когда они подбегают к воспитателю, тот останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте! Догоню!». Дети бегом возвращаются на свои места.

Рекомендации. Вначале игру целесообразно проводить с 4–6 детьми, затем количество играющих увеличивается до 10–12.

Воспитатель не должен слишком быстро убегать от детей, так как им интересно его поймать. Не следует слишком быстро бежать за детьми, поскольку они могут натолкнуться на стулья. Сначала бег проводится только в одном направлении. Когда малыши подбегут к воспитателю, их надо приласкать, похвалить за то, что они умеют быстро бегать.

При повторном проведении игры воспитатель может менять направление, убегая от детей. Упрощенным вариантом этой игры является игра «Бегите ко мне», тогда дети бегают только в двух направлениях – до воспитателя и обратно.

Принеси предмет

Воспитатель предлагает кому-нибудь из детей принести игрушку, лежащую на стуле в противоположном конце комнаты. Когда ребенок принесет игрушку, воспитатель благодарит его, предлагает рассмотреть и назвать ее и отнести на место. Следующий ребенок приносит другую игрушку.

Рекомендации. Игру можно организовать и для группы детей, в этом случае игрушек (колечки, кубики, флажки) должно быть столько, сколько играющих детей. Все дети одновременно приносят по одной игрушке, а затем относят их на место. Предметы нужно положить на видных местах, не слишком близко один от другого, чтобы, приближаясь к ним, малыши не сталкивались. Можно усложнить задание, предложив каждому играющему принести определенную игрушку. Педагог должен следить за правильностью выполнения задания.

Дети могут идти или бежать за игрушкой только по указанию воспитателя.

Пузырь

Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок.

Выполняют соответствующие движения:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой.

Оставайся такой

Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки, до тех пор пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!».

Можно также предложить детям после слов «Лопнул пузырь!» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» – «воздух выходит». Затем дети снова «надувают пузырь» – отходят назад, образуя большой круг.

Рекомендации. Сначала в игре принимают участие 6–8 детей. При повторном проведении игры одновременно могут играть 12–15 человек. Произносить текст воспитатель должен медленно, четко, ясно, привлекая внимание играющих. Перед началом игры можно показать малышам настоящие мыльные пузыри.

Кто тише

Дети передвигаются гурьбой вместе с воспитателем по комнате (площадке) в одном направлении. Идут на носочках, так чтобы их не было слышно.

Рекомендации. Ходьба на носках полезна, так как укрепляет свод стопы. Это упражнение достаточно сложное – многие дети, выполняя его, втягивают голову в плечи: им кажется, что в этом случае они идут тише. Воспитатель должен следить за правильной осанкой малышей, чередовать движения с отдыхом.

По камешкам через ручеек

На полу лежит деревянный ящик (ширина 40 см, длина 60 см, высота 10–15 см). Это камешек, по которому надо перейти ручеек, чтобы не намочить ног. Воспитатель предлагает ребенку дойти до ящика, подняться на него, потом спуститься и вернуться обратно.

Рекомендации. При повторном проведении упражнения можно положить на пол два-три ящика на расстоянии 1 м друг от друга. Ребенок должен подняться на каждый ящик и спокойно спуститься, не спрыгивая с него. Дети по очереди выполняют упражнение.

На прогулку

Воспитатель предлагает детям встать парами по желанию и пойти гулять по площадке, комнате. По сигналу воспитателя они должны собраться в определенном месте.

Рекомендации. На площадке или в комнате можно поставить два стула на небольшом расстоянии друг от друга – это ворота, через которые малыши должны проходить, отправляясь на прогулку. Ходьба парами требует умения согласовывать свои движения с движениями идущего рядом. Воспитатель помогает детям стать парами, показывает, как надо идти в паре: не тянуть друг друга, не отставать.

Поезд

Дети встают друг за другом. Воспитатель говорит: «Вы будете вагончиками, а я – паровозом!». Паровоз дает гудок, и поезд начинает двигаться – сначала медленно, затем быстрее. Движения сопровождаются звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: «Остановка!». Затем паровоз вновь дает гудок, и поезд движется дальше.

Рекомендации. Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторном проведении игры число участников можно увеличить до 12–15. Первое время дети держатся за одежду впереди стоящего, затем свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: «Чу-чу-чу!».

Первое время роль паровоза исполняет воспитатель или ребенок старшей группы. После нескольких повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики не отставали.

Дети строятся друг за другом произвольно. При многократном проведении игры можно предложить малышам выйти на остановке «погулять», «нарвать цветов», «набрать ягод», поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

Подвижные игры с бегом

Самолеты

Воспитатель вызывает двух-трех детей и предлагает им подготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и летать. Вызванные дети выходят и становятся на одной стороне площадки или комнаты. Воспитатель говорит: «К полету подготовиться! Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук «р-р-р». После сигнала воспитателя «Полетели!» разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят – разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя «На посадку!» они направляются на свои места. Затем играет другая подгруппа детей.

Рекомендации. Воспитатель должен показать детям все игровые движения. При проведении игры в первый раз он выполняет движения вместе с детьми.

При повторном проведении игры можно вызвать большее число детей, а после многократных повторений предложить всем полетать на самолетах.

Догони собачку

Воспитатель держит в руках игрушечную собачку, предлагает догнать ее. Предварительно дети садятся на стулья или на скамейку. По сигналу «Догоните собачку!» воспитатель начинает передвигаться по комнате или площадке в разных направлениях, дети догоняют его. Когда большинство детей подбегут к воспитателю, он говорит: «Теперь вы убегайте, а собачка будет вас догонять!». Дети убегают и садятся на свои места.

Рекомендации. В зависимости от возможностей детей воспитатель двигается быстрее или медленнее, недолго или более продолжительно. Он следит за тем, чтобы дети ориентировались в помещении или на площадке, меняли направление движения, не наталкивались друг на друга.

Догони мяч

Дети играют на площадке, кто с кем хочет. Воспитатель предлагает подгруппе детей побегать и поиграть в мяч. Называя по очереди их имена, воспитатель катит мячи по полу. Дети ловят их и приносят воспитателю.

Рекомендации. В игре могут одновременно передвигаться по комнате или площадке в разных направлениях 8–10 детей. На третьем году жизни дети способны с живым интересом, радостно и увлеченно бегать за мячом до 20 раз подряд. Вместо мяча удобно использовать также резиновые кольца.

Курочка-хохлатка

Воспитатель – курица, дети – цыплята. Один ребенок сидит на скамейке – это кошка, которая дремлет на солнышке. Воспитатель говорит:

Вышла курочка-хохлатка,

С нею желтые цыплятки.

Квохчет курочка: «Ко-ко,

Не ходите далеко».

Приближаясь к кошке, воспитатель продолжает:

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка.

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет.

«Кошка» открывает глаза, мяукает и бежит за «цыплятами», которые вместе с «мамой-курицей» убегают.

Рекомендации. На роль кошки можно пригласить ребенка старшей группы или доверить ее более подготовленному ребенку группы. При повторном проведении игры на роль кошки можно выбирать другого ребенка.

Солнышко и дождик

Дети располагаются на одной стороне площадки (на скамейках или стульчиках). Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» – дети ходят и бегают по всей площадке. После слов «Дождик! Скорей домой!» они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит: «Солнышко! Можно идти гулять!», игра повторяется.

Рекомендации. Сначала в игре участвует небольшое количество детей, постепенно их число увеличивается до 8–10. Вместо домиков-стульев можно использовать большой пестрый зонтик, под которым дети прячутся по сигналу «Дождик!». Во время прогулки можно предложить собирать цветы, ягоды, прыгать, ходить парами.

Игру можно усложнить, разместив домики (по три-четыре стула) в разных местах комнаты. Дети должны запомнить свой домик и по сигналу бежать к нему.

Подвижные игры с прыжками

Подпрыгни до ладони

Дети по очереди подпрыгивают, пытаясь достать головой до ладони воспитателя.

Рекомендации. Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком. Руку надо держать на небольшом расстоянии от головы ребенка. Если малыш достает до ладони без затруднения, воспитатель может поднять руку повыше. Упражнение на подпрыгивание должно выполняться в удобной обуви.

Можно предложить малышам попрыгать как мячики или как зайчики. В игре могут участвовать несколько детей. Воспитатель показывает и подсказывает: «Прыгайте повыше и мягко приземляйтесь!».

Позвони в колокольчик

Взрослый держит в руке привязанный к ленточке колокольчик. Каждый ребенок подпрыгивает и дотрагивается до колокольчика двумя руками два-три раза. Дети выполняют задание по очереди.

Рекомендации. Вместо колокольчика воспитатель может держать в руках погремушку, мяч в сетке; в зависимости от роста детей и их возможностей регулирует высоту подъема мяча, колокольчика. Колокольчик или погремушку можно повесить на натянутый шнур, так чтобы они находились несколько выше поднятых рук ребенка. Воспитатель следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, старались коснуться предмета двумя руками – это обеспечит равномерное развитие мышц плечевого пояса.

Прыгай как мячик

Воспитатель начинает играть с одним ребенком. Слегка касаясь его головы рукой, предлагает ему попрыгать, как мячик.

Ребенок подпрыгивает на двух ногах как умеет, а воспитатель при этом приговаривает:

Мячик, словно на резинке, Прыг-скок, прыг-скок!

Скачет, скачет без запинки. Прыг-скок, прыг-скок!

Рекомендации. Обязательно и другие дети пожелают попрыгать как мячик. Воспитатель играет с каждым ребенком по очереди. Во время игры он подсказывает, что прыгать надо легко, на носочках. Можно предложить попрыгать сразу нескольким детям одновременно. Важно подбадривать малышей, говорить им, что они уже хорошо подпрыгивают, как мячики.

Пробеги-подпрыгни

Вариант усложнения предыдущей игры. Детям можно предложить разбежаться и подпрыгнуть, чтобы достать до мяча, колокольчика. Такое задание дети смогут выполнить ближе к концу года.

Рекомендации. Расстояние для разбега не должно быть большим (2–3 м), чтобы малыши могли рассчитать, когда им надо подпрыгнуть. Расстояние до предмета можно увеличивать постепенно в соответствии с возможностями детей.

Зайка беленький сидит

Дети располагаются на одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит: «Ну-ка, зайки, на полянку!». Дети выходят на середину комнаты и садятся на корточки рядом. Воспитатель читает стихотворение:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так.

Он ушами шевелит.

(Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

(Со слова «хлоп» и до конца фразы дети хлопают в ладоши.)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок.

Надо зайке поскакать.

(Со слов «скок-скок» и до конца фразы дети подпрыгивают на обеих ногах на месте.)

Кто-то (или мишка) зайку испугал,

Зайка прыг... и ускакал.

(Воспитатель показывает игрушечного мишку – дети убегают на свои места.)

Рекомендации. Игру можно проводить с любым количеством детей. Обязательно до начала игры обозначить места, куда будут убежать зайчики. Первое время можно не выделять водящего, все дети одновременно выполняют движения в соответствии с текстом. После многократного повторения игры можно назначить на роль зайки ребенка. Закончив чтение текста, не следует сразу же бежать за детьми, надо дать им возможность найти свое место.

Зайка серый умывается

Дети становятся в круг. В центре круга ребенок-«зайка». Дети вместе с воспитателем говорят:

Зайка серый умывается,

Видно, в гости собирается,

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо!

Зайка выполняет движения в соответствии с текстом – моет носик, хвостик, уши и вытирает их. Затем он направляется в гости, подпрыгивает, продвигаясь к кому-нибудь из детей, стоящих в кругу. Ребенок, к которому пришел зайка, становится в центр круга, а зайка становится в круг.

Рекомендации. Предварительно со всеми детьми можно поиграть, как зайка собирается в гости, а затем уже проводить игру. Слова следует произносить медленно, чтобы ребенок успевал проделывать упоминаемые в тексте движения. Игра повторяется четыре-пять раз.

Мой веселый звонкий мяч

Дети стоят рядом с воспитателем. Он выполняет упражнения с мячом, показывает детям, как легко, высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, приговаривает при этом:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

С. Маршак

Затем воспитатель вызывает двух-трех детей, предлагает им попрыгать одновременно с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: «Сейчас догоню!». Дети убегают от воспитателя.

Рекомендации. При повторном проведении игры воспитатель вызывает других детей. В заключение игры мячиками могут быть одновременно все дети. Воспитатель должен отбивать мяч и произносить текст в быстром темпе, соответствующем прыжкам детей; прыжки же довольно частые. Если дети не могут воспроизвести движения мяча, им еще раз надо показать, как прыгает мяч.

Птички летают

Дети становятся на небольшое возвышение – доску, кубики, бруски (высота 5–10 см) – на одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки, крошки». Дети спрыгивают с возвышений, летают (бегают, размахивая руками), приседают, клюют зернышки (стучат пальчиками по коленям или по полу). Со словами воспитателя «Дождик пошел! Все птички спрятались в гнездышки!» дети бегут на свои места.

Рекомендации. Перед игрой воспитатель должен подготовить невысокие скамейки или такое количество кубиков или брусков, чтобы хватило всем желающим играть. Расположить их надо в одной стороне площадки или комнаты на достаточном расстоянии один от другого, чтобы дети не толкались и могли свободно занять места. Нужно показать малышам, как правильно спрыгивать. При необходимости нужно помочь детям подняться на возвышение после бега.

Подвижные игры с ползанием и лазаньем

Доползи до погремушки

Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними на расстоянии 3–4 м на пол положен флажок или погремушка. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на четвереньках доползти до погремушки, взять ее, встать и погремать (или помахать флажком над головой), затем положить погремушку на пол и вернуться на место.

Рекомендации. Выполнять упражнение могут сразу несколько детей. Тогда количество игрушек должно соответствовать количеству детей. Задание погремать погремушкой, помахать флажком вызывает у детей стремление доползти до цели как можно быстрее. Но в этом случае снижается качество выполнения движений: ребенок

спешит, нарушается координация движений; поэтому воспитателю не следует специально направлять внимание детей на быстроту передвижения.

После ползания полезно активное выпрямление. Упражнение с ползанием целесообразно завершить такими заданиями, которые делают выпрямление необходимым: помахать флажком над головой, погремать погремушкой, положить мяч в сетку, подвешенную несколько выше роста ребенка, надеть кольцо на приподнятую воспитателем палочку.

Не наступи на линии

Воспитатель проводит на полу две параллельные линии длиной 3–4 м на расстоянии 40–50 см одна от другой. Дети поочередно проползают на четвереньках между линиями, стараясь не коснуться их. В конце коридора ребенок должен встать, поднять обе руки вверх, потянуться или хлопнуть в ладоши над головой, затем вернуться на свое место.

Рекомендации. Для упражнения можно использовать доску шириной 40–50 см, положенную на пол.

Будь осторожен

Перед детьми поставлена гимнастическая скамейка. Воспитатель предлагает кому-нибудь из детей подойти к концу скамейки, стать на нее на четвереньки (опираясь на колени и ладони) и проползти до конца, придерживаясь за ее края. На конце скамейки ребенок должен встать и спуститься с нее.

Рекомендации. Воспитатель помогает детям, подбадривает, поддерживает их. Упражнение можно проводить и на наклонной доске; причем ползти можно вверх и вниз

Обезьянки

Воспитатель предлагает детям-«обезьянкам» по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и подняться на три-четыре рейки, начиная с первой, т. е. взобраться на дерево за фруктами или орехами. Остальные дети следят за выполнением упражнения. Затем следующие дети выполняют задание.

Рекомендации. Для лазанья в первое время целесообразно использовать стремянку, так как по наклонной лесенке малышам взбираться удобнее. После освоения движения можно предложить лазанье по вертикальной гимнастической стенке.

Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и стенку и спускаться, надо усложнить задание, предложив им перебираться с пролета на пролет стенки («с дерева на дерево»). От малышей нельзя требовать четкого разграничения способов лазанья, так как они с трудом различают приставной и переменный шаг. Но надо следить, чтобы во время лазанья дети не пропускали реек, становились на каждую, переносили руки с рейки на рейку все выше. Во время спуска детям не следует разрешать висеть на одних руках без опоры на ноги.

Переменным шагом дети приучаются лазать постепенно. Чтобы приучить малышей лазать переменным шагом, воспитатель должен чаще обращать внимание на тех детей, которые хорошо и правильно выносят вперед по очереди руки и ноги.

Упражнения в лазанье довольно однообразны, но не надоедают детям, и они с удовольствием их выполняют. Тем не менее для повышения интереса следует вводить новые образы, сюжеты («За орехами», «Поймаем птичку» и т. п.).

Курычки в огороде

В помещении или на площадке с помощью двух стульев и рейки (или шнура) отгораживается небольшое пространство – «огород». Дети-«курычки» находятся по одну сторону забора, на другой стороне воспитатель-«сторож». Когда воспитатель садится на стул, куры пробираются в огород, подлезая под ограду. Они бегают, клюют, кудахчут. Сторож замечает курочек, гонит их из огорода – хлопает в ладоши, приговаривая: «Кыш, кыш!». Курычки убегают; при этом они снова подлезают под ограду. Сторож обходит огород и возвращается на свое место. Затем игра возобновляется.

Рекомендации. Ограда, под которую подлезают дети-«курычки», не должна быть слишком низкой, чтобы дети могли, убегая от сторожа, под нее подлезть. Воспитатель не торопится их догонять.

Подвижные игры с бросанием и ловлей

Мяч в кругу

Дети садятся на пол в круг и вначале по указанию воспитателя, а затем сами перекатывают мяч друг другу.

Рекомендации. Воспитатель стоит вне круга и подсказывает при затруднениях, кому катить мяч. Объясняет, что мяч надо отталкивать двумя руками и посильнее; показывает, как лучше это сделать; подает мяч детям, если он выкатился из круга.

Попади в воротики

Дети сидят на скамейке. По очереди они встают и подходят к обозначенному воспитателем месту, впереди которого на расстоянии двух-трех шагов находятся воротики – дуги. Ребенок наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротики. Прокатив три-четыре мяча, ребенок идет и собирает их.

Рекомендации. Мяч можно отталкивать одной и двумя руками. Одновременно упражнение могут выполнять два-три ребенка, для этого необходимо иметь две-три дуги. Когда дети освоят попадание в воротики, можно усложнить задание, например, предложить сбивать кегли и т. п.

Лови мяч

Дети становятся в круг. Воспитатель с большим ярким мячом (диаметр 18–20 см) стоит в центре круга и поочередно бросает мяч, называя имя ребенка: «Вова, лови мяч!». Тот, кого назвали, ловит мяч и бросает его воспитателю.

Рекомендации. Сначала воспитатель играет отдельно с одним-двумя детьми, а затем с группой детей. В зависимости от их возможностей воспитатель уменьшает или увеличивает расстояние для броска. Важно, чтобы ребенок не просто поймал мяч, но и получил от этого удовлетворение и радость. Воспитатель приучает детей ловить мяч, слегка вытягивая руки вперед, захватывая его кистями и не прижимая к груди, а затем энергично бросать мяч воспитателю двумя руками снизу.

Целься верней

Дети становятся в круг, каждый ребенок держит в руках маленький мяч. В центре круга стоит ящик или большая корзина (расстояние до цели не более 1,5–2 м). По сигналу воспитателя дети бросают мячи в ящик, затем подходят к нему, достают мячи, возвращаются на свои места и повторяют упражнение несколько раз.

Рекомендации. Упражнение одновременно могут выполнять не более 8–10 детей. Если ребенок не попал в цель, он поднимает мяч. При метании в цель большинство детей

бросают предметы одной рукой от плеча. Им следует показать и другой способ метания – одной рукой снизу: так легче попасть в горизонтальную цель.

Попади в корзину

На землю ставят корзину. На расстоянии 1,5–2 м от нее очерчивают круг. За ним располагаются 6–8 детей на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого по два мяча (мешочки, шишки). По сигналу дети бросают мяч в корзину сначала правой, затем левой рукой. Потом мячи достают из корзины и повторяют упражнение или передают их следующим детям.

Рекомендации. Приучать детей выполнять действия по сигналу; бросать правой и левой рукой. Почему надо бросать мячи в корзину? Мячи остаются в ней, и дети видят результат своих действий и получают от этого удовольствие.

Прокати мяч

Дети садятся на пол в круг или полукругом. Воспитатель прокатывает мяч каждому ребенку по очереди. Дети ловят мяч, затем возвращают его.

Рекомендации. Когда дети хорошо усвоят это упражнение, вместо воспитателя в центре круга может находиться кто-нибудь из них. Малыши, сидя на полу, могут держать ноги врозь или скрестив их перед собой.

Подбрось повыше

Дети становятся в круг, так чтобы не сковывать движения друг друга. У каждого в руках мяч. Упражнение состоит в том, чтобы постараться подбросить мяч как можно выше.

Рекомендации. Дети выполняют бросок мяча одновременно по сигналу. Воспитатель отмечает того, кто подбросил мяч выше всех. Подбросив мяч вверх, малыши ловят его после удара о землю. Поймав мяч, становятся на свое место в круг. Игра продолжается.

Прокати обруч

Ребенок, стоя лицом к воспитателю на расстоянии трех-четырёх шагов от него и держа обруч, катит его воспитателю, а затем ловит обруч, направленный воспитателем.

Рекомендации. Воспитатель предварительно показывает, как поставить обруч и как оттолкнуть его, чтобы он покатился. Сначала ребенок выполняет упражнение в паре с воспитателем, а затем это же упражнение дети могут делать в парах друг с другом. Если они справляются с заданием, воспитатель может ограничиться наблюдением, изредка давая указания, как лучше выполнить задание.

Скати с горки

На кубик или сиденье детского стульчика одним концом нужно положить доску – получается горка. У приподнятого конца доски – три-четыре шарика или мячика. Ребенок берет их и скатывает с горки по очереди, один за другим, затем он собирает шарики (мячики) и снова скатывает их.

Рекомендации. Воспитатель может привлекать к участию в упражнении не больше двух-трех детей одновременно.

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Подвижные игры с ходьбой

Пройди – не задень

На полу расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между рядами – 35–40 см, а между кеглями одного ряда – 15–20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задев кегли.

Рекомендации. Дети проходят по коридорчику сначала по одному, а затем по несколько друг за другом. Можно дать задание одному ребенку пройти по коридорчику туда и обратно.

Пройди – не упади

Воспитатель кладет на пол доску шириной 25–30 см, а за ней раскладывает кубы, бруски на расстоянии 25–30 см один от другого. Предлагает детям пройти по трудной дорожке, сначала по доске, стараясь не оступиться, затем перешагивая через кубики, бруски, не задевая их.

Рекомендации. Воспитатель помогает детям, испытывающим затруднения при выполнении задания, подбадривает их, некоторых поддерживает за руку; следит за тем, чтобы малыши шли спокойно, не спешили.

Лошадки

Дети идут небольшой группой или колонной, высоко поднимая колени. После 4–5 м такой ходьбы вновь идут свободно в разных направлениях. Затем по сигналу идут высоким шагом.

Правила: при ходьбе с высоким подниманием колен ногу ставить на опору с носка, не топтать.

Мышки

Дети идут так же, как в предыдущем упражнении, но только на носках, чередуя с обычной ходьбой.

Правила: стараться держаться прямо; ногу ставить на носок мягко, бесшумно.

Каравай (хороводная игра)

На Серезин день рожденья *Дети идут по кругу, взявшись за руки.*

Испекли мы каравай.

Вот такой вышины, *Останавливаются, приподнимаются на носки, одновременно поднимая руки.*

Вот такой низины, *Присаживаются на корточки.*

Вот такой ужины, *Сходятся к центру круга.*

Вот такой ширины. *Отходят назад, расширяя круг.*

Каравай, каравай, *Хлопают в ладоши.*

Кого хочешь, выбирай! *Стоящий в кругу выбирает другого. Тот встает в центр.*

Игра повторяется.

Правила: выполнять разнообразные движения в соответствии с предложенным текстом. Один ребенок в центре круга.

Не задень

Дети идут друг за другом, обходя положенные в ряд предметы (кубики, шишки, камешки, небольшие кольца и т. п.).

Правила: обходить предметы, не задевая их, сохраняя интервал друг от друга.

Тишина

Дети идут в обход площадки в колонне по одному и говорят:

Тишина у пруда.

Не колышется вода,

Не шумят камыши,

Засыпайте, малыши.

На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза (10 с).

Правила: присев, не шевелиться, соблюдать тишину. Нарушивший это требование становится в конец колонны.

Кто соберет больше шишек

На площадке раскладывают шишки, камешки. Дети ходят, стараясь не задевать предметы. На сигнал «бери» стараются быстро поднять шишки. Отмечается тот, кто собрал больше.

Правила: собирать после сигнала; нельзя отбирать предмет у товарища.

Ровным кругом

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так!

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например повернуться, наклониться, присесть.

Правила: ритмично идти по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг.

Усложнение:

1. Внутри круга стоит ребенок. Дети идут по кругу и говорят:

Ходим кругом

Друг за другом.

Эй, ребята, не зевать!

То, что Дима нам покажет,

Будем дружно повторять!

Дети выполняют движения за водящим.

2. Заранее водящего не выбирают, его называет воспитатель после слов:

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Ну-ка, Валя, выходи,

Что нам делать, покажи!

Правила: каждый водящий показывает новое движение, не повторяя выполненное ранее.

Поездка на дачу

Дети распределяются на две группы: одна, например, ожидает поезд в намеченном месте на станции; другая изображает поезд (дети двигаются по площадке друг за другом или держась за веревку).

По сигналу «поезд приближается к станции», останавливается. Дети размещаются в нем и двигаются уже все вместе. Если группа разновозрастная, то старшие изображают поезд, держа длинные рейки с двух сторон. Малыши заходят внутрь.

Правила: дружно действовать по сигналу.

Пройди в ворота

Делают воротики (из палок, флажков на подставках, стульев). Дети распределяются на четыре подгруппы. Каждая стоит перед одними воротиками. В правой руке у детей

флажки. В середине площадки воспитатель с барабаном (бубном). Дети шагают на месте и размахивают флажками в ритм ударов барабана или под следующие слова:

На зарядку утром рано

Мы выходим с барабаном.

Он гремит, гремит, гремит,

В ногу всем шагать велит.

С окончанием слов или ударов в барабан дети проходят в воротики и, сделав небольшой круг, возвращаются в первоначальное построение.

Правила: в ходьбе на месте шагать энергично, поднимая колени.

Вверх и вниз

Подняться в горку и спуститься с нее в свободном построении или в колонне. Использовать целесообразную длину шага (в горку шаг более мелкий).

Правила: идти по свободному месту, не толкать друг друга.

У ребят порядок строгий

Играющие стоят в колонне по росту. По сигналу расходятся по площадке в любом направлении, повторяя за воспитателем следующие слова:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселей:

Тра-та-та, тра-та-та!

На сигнал воспитателя «становись» дети снова встают в колонну по росту.

Правила: идти ритмично; слова произносить четко, дружно; строиться в колонну быстро, не толкаясь.

Пойдем в гости

Дети располагаются двумя подгруппами на разных сторонах площадки. Воспитатель предлагает одной подгруппе «пойти в гости» к другим детям. Ребята переходят на противоположную сторону площадки, каждый подходит, к кому хочет. Образовав пары, дети прыгают, кружатся, пляшут. Затем первая подгруппа возвращается на место. К ним подходят дети второй подгруппы.

Правила: переходить площадку, придерживаясь прямолинейного направления, сохраняя хорошую осанку, естественный легкий шаг.

Трамвай

Дети стоят друг за другом. Одной рукой они держатся за шнур с колокольчиком на конце. Ребенок, стоящий последним, дает звонок, трамвай трогается. Вначале роль вожатого берет на себя воспитатель, позднее первым можно поставить кого-нибудь из детей.

Правила: двигаться по сигналу дружно, не отставать.

Варианты: сделать 2–3 трамвая, которые могут двигаться по очереди; на пути движения трамвая поставить какое-либо препятствие: доску (мостик) – дети проходят по доске.

Подвижные игры с бегом

Бегите к флажку

Дети сидят или стоят на одной стороне комнаты (площадки). На противоположной стороне, на расстоянии 6–8 м от них, на стульях или на скамейке разложены флажки (кубики). Дети по предложению воспитателя идут к флажкам, берут их и направляются к воспитателю. Затем по его сигналу бегут к стульям, кладут флажки (кубики) и возвращаются обратно.

Рекомендации. Флажки нужно раскладывать на расстоянии 30 см один от другого, чтобы малышам было удобно их брать. Воспитатель следит, чтобы дети шли в определенном направлении, организовано, не наталкиваясь друг на друга, поощряет тех, которые идут с флажком красиво, ровно. После нескольких повторений игры можно усложнить задание – предложить детям бежать за флажком.

Кот и мыши

Дети сидят на скамейке или стульчиках – это мыши в норках. В противоположной стороне комнаты или площадки сидит кот, роль которого исполняет воспитатель. Кот засыпает (закрывает глаза), а мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в норках (занимают свои места). Пойманных мышек кот уводит к себе. Когда остальные мыши спрячутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает.

Рекомендации. Мыши могут выбегать из норок только тогда, когда кот закроет глаза, а возвращаться – когда кот проснется и замаякает. Воспитатель следит, чтобы все мыши разбегались как можно дальше от норок. Норками, кроме стульев, могут служить дуги для подлезания – тогда дети-«мышки» выползают из своих норок. Когда мышки возвращаются обратно, они могут просто забежать за свой стульчик или дугу и спрятаться, присев за ними.

Птички в гнездышках

Дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты, – это гнездышки. По сигналу воспитателя все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-«крыльями». По сигналу воспитателя «Птички, в гнездышки!» возвращаются на свои места.

Рекомендации. Воспитатель следит, чтобы дети-«птички» действовали по сигналу, улетали от гнездышка как можно дальше и возвращались только в свое гнездышко. Для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть начерченные на земле круги, в которых дети приседают на корточки. Воспитатель приучает детей быть внимательными во время бега, уступать место бегущим навстречу, чтобы не столкнуться; учит выпрыгивать из гнездышек (обруча).

Воробышки и автомобиль

Дети садятся на стульчики или скамейку на одной стороне площадки или комнаты – это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне встает воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя: «Полетели воробышки на дорожку» дети поднимаются со стульев, бегают по площадке, размахивая руками-«крыльями».

По сигналу воспитателя «Автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнездышки!» «автомобиль выезжает из гаража», «воробышки улетают в гнезда» (садятся на места). «Автомобиль возвращается в гараж» – «воробышки полетели».

Рекомендации. Сначала в игре принимает участие небольшая группа (10–12) детей, со временем играющих может быть больше. Необходимо предварительно показать детям, как летают воробышки, как они клюют зернышки, проделать эти движения вместе с детьми. Первоначально роль автомобиля берет на себя воспитатель, и только после многократных повторений игры эту роль можно поручить наиболее активному ребенку. Автомобиль должен двигаться не слишком быстро, чтобы дать возможность всем детям найти свое место.

Найди свой домик

Взрослый предлагает детям выбрать домики. Это могут быть стулья, скамейки, кубы, обручи, начерченные на земле кружки. У каждого отдельный домик. По сигналу взрослого дети выбегают из домиков, расходятся по комнате (площадке) и резвятся до тех пор, пока взрослый не скажет «Найди свой домик!». По этому сигналу дети бегут в свои домики.

Рекомендации. Воспитатель следит, чтобы дети бегали легко, не наталкивались друг на друга, не подбегали к домикам до сигнала взрослого. При повторении игры можно устроить коллективные домики в разных местах комнаты (площадки): несколько стульев, большие обручи, скамейки. В них могут разместиться по четыре-пять детей. После

сигнала они бегут в свои домики. Если на первых порах дети путают домики, им надо помочь. Запоминая домики, малыши учатся ориентироваться в пространстве.

Лохматый пес

Дети сидят или стоят на одной стороне зала или площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, на ковре, изображает собаку. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?».

Дети приближаются к собачке. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, она вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, собачка гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, собачка возвращается на место и опять ложится на коврик.

Рекомендации. Место, где находится пес, и место, куда убегают дети, должны располагаться как можно дальше одно от другого, чтобы было пространство для бега. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не трогали пса при приближении к нему; не толкали друг друга, убегая от него.

Пройди и не сбей

На полу в один ряд расставляют несколько кеглей или кладут кубики на расстоянии не менее 1 м один от другого. Дети должны пройти на другую сторону комнаты, огибая кегли (змейкой) и не задевая их.

Рекомендации. Воспитатель ставит сначала только три кегли, показывает, как надо пройти, а затем предлагает выполнить это упражнение детям, помогая им. При повторении упражнения можно увеличить количество кеглей или кубиков и предложить пробежать между ними.

Пузырь

Дети вместе с воспитателем стоят вплотную в кругу, взявшись за руки. Круг понемногу расширяется: дети отходят назад, говоря вместе с воспитателем:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой.

Оставайся такой

Да не лопайся.

Все держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не сказал: «Пузырь лопнул». Тогда все дети опускают руки, хором говорят «Хлоп!» и присаживаются на корточки.

По сигналу воспитателя дети снова образуют круг, и игра возобновляется.

Правила игры. Дети говорят хором «Хлоп!» и приседают только после слов воспитателя: «Пузырь лопнул».

Указания воспитателю. Слова: «Пузырь лопнул» воспитатель может заменить словами: «Воздух выходит». Тогда все играющие, не разрывая сцепленных рук, медленно сходятся к центру, произнося: «Тсс...»

В игру можно внести следующий *вариант*. Воспитатель говорит: «Пузырьки полетели!», и дети разбегаются по площадке.

Игру можно повторить 3–4 раза.

Солнышко и дождик

Дети сидят на стульях или скамейках, поставленных вдоль стены комнаты (или по сторонам площадки), это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит: «Какая хорошая погода! Идите гулять!» Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел – говорит воспитатель, – бегите домой!» Дети бегут к стульям и занимают свои места.

Воспитатель приговаривает: «Кап, кап, кап» и стучит пальцами о какой-нибудь предмет, изображая, как дождь бьет по крыше.

Постепенно дождь утихает, и воспитатель снова зовет детей на прогулку. «Дождь перестал, – говорит он, – можно гулять». Когда дети возвращаются с прогулки, воспитатель осматривает одежду детей и расспрашивает, не намочили ли они платье, ботинки.

Правила игры. 1. Дети уходят из дома по сигналу: «Идите гулять!». 2. Дети убегают домой по сигналу воспитателя: «Дождь пошел!»

Огуречик

Один ребенок – ведущий – находится в стороне от всех детей. Играющие ритмично приседают и говорят:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик!
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

С окончанием слов дети разбегаются, водящий ловит.

Правила игры: бежать по окончании произнесения слов; водящий ловит до установленного места.

Карусель

Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение:

Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели,
А потом кругом, кругом
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два! Вот и кончилась игра!

Сначала дети идут по кругу, затем бегут, с окончанием слов останавливаются.

Вариант: дети одной рукой берутся за длинный шнур со связанными концами.

У медведя во бору

Играющие располагаются на одной стороне площадки, на другой стороне – медведь (ребенок). Дети идут к нему и говорят:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
Медведь рычит,
Он на нас сердит.

После этого медведь бежит за играющими, а те убегают от него в дом.

Правила: доходить до берлоги медведя, не отставать; убежать по окончании слов.

Быстрее к своему листу

Дети распределяются на две подгруппы. В них каждый ребенок берет по одному одинаковому листу. Например, в одной подгруппе листья клена, в другой – березы. Подгруппы встают на противоположных сторонах площадки (на расстоянии примерно 10 м).

Воспитатель с двумя листьями в руках стоит посередине ее. Он поднимает лист и называет его. К нему подбегают дети с таким же листочком, кружатся на месте и возвращаются обратно. Затем подбегает следующая подгруппа.

Правила: бежать только по сигналу; находить свободное место для бега.

Быстро возьми предмет

Дети идут, затем бегут по кругу, образованному положенными на площадке предметами (кубиками, шишками, камешками), которых должно быть на 1–2 меньше, чем играющих. На сигнал «бери» дети быстро останавливаются у предмета и поднимают его вверх. Тому, кто не успел, воспитатель говорит (называя имя ребенка): «Таня, Таня, не зевай, быстро кубик поднимай!».

Подвижные игры с прыжками

По ровненькой дорожке

Дети вместе с воспитателем на одной стороне площадки намечают место, где у них будет дом, и отправляются в путь. Воспитатель произносит текст, в соответствии с которым дети выполняют разные движения: идут, прыгают, приседают.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два! (Идут.)

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам

В ямку – бух! (Прыгают.)

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Устали наши ножки,

Устали наши ножки. (Дети идут, а затем приседают на корточки.)

Вот наш дом, здесь мы живем. (Все бегут в дом.)

Рекомендации. Воспитатель может произносить слова в более быстром темпе, повторить четверостишие большее количество раз.

Лягушки

Посередине площадки, комнаты чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга – это болотце. Дети-«лягушки» располагаются по краю болотца, а другие дети садятся на стулья, расставленные вдали от болотца.

Воспитатель вместе с детьми, сидящими на стульях, говорит следующие слова:

Вот лягушки по дорожке,

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, вытянувши ножки,

Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие по кругу, прыгают, продвигаясь вперед, изображают лягушек.

По окончании текста дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши – пугают лягушек; дети-лягушки прыгают через черту – в болотце и садятся на корточки. Затем игра повторяется.

Через ручеек

На площадке чертятся две линии на расстоянии 15–20 см – это ручеек. В помещении можно положить на пол два шнура на таком же расстоянии один от другого.

Нескольким детям предлагают подойти поближе к ручейку и перепрыгнуть через него, оттолкнувшись двумя ногами одновременно.

Рекомендации. Воспитатель может сказать детям, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть как можно дальше, чтобы не попасть в него и не намочить ноги.

С кочки на кочку

На площадке воспитатель чертит круги диаметром 30–35 см. Расстояние между ними примерно 25–30 см. Это кочки, по которым нужно перебраться на другую сторону болота. По кочкам можно перешагивать, перебегать, перепрыгивать.

Рекомендации. Кочками могут служить круги, вырезанные из плотной бумаги или тонкого картона. Если детям дается задание перепрыгивать на двух ногах, то надо следить, чтобы ребенок отталкивался одновременно двумя ногами и мягко приземлялся на обе ноги. Кочки можно располагать в любом порядке. Воспитатель может увеличивать или уменьшать расстояние между ними в зависимости от возможностей детей.

Поймай комара

Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1–1,5 м, к которому шнуром привязана фигурка комара (из бумаги или материи). Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих – комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Поймавший комара говорит: «Я поймал».

Рекомендации. Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, воспитатель то опускает, то поднимает его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара.

Кот и воробышки

Дети встают на скамеечки или кубики (высота 10–12 см), лежащие на полу в одной стороне площадки или комнаты, – это воробышки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. «Воробышки вылетают на дорогу», – говорит воспитатель, и дети спрыгивают со скамеек, кубиков, «разлетаются» в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробышков кот отводит к себе в дом.

Рекомендации. Скамеечки и кубики следует раскладывать подальше один от другого, чтобы детям было удобно стоять и спрыгивать, не мешая друг другу. Воспитатель следит, чтобы дети, спрыгивая, приземлялись мягко, показывает, как это надо делать. Первое время, когда в роли кота выступает воспитатель, кот не ловит воробышков, а только пугает, делая вид, что ловит их.

Зайчата

Все дети – зайчики. Они располагаются на пригорке. Им может служить горка на площадке или в комнате. Воспитатель произносит:

В поле на пригорке

Зайчики сидят.

Свои лапки греют,

Ими шевелят.

Дети делают соответствующие движения (хлопают в ладоши, шевелят руками).

Через некоторое время воспитатель и дети говорят:

Крепче стал мороз, никак,

Мы замерзнем, сидя так.

Чтоб согреться поскорей,

Будем прыгать веселей.

Дети «сбегают с горки», начинают бегать, подпрыгивать, «постукивать лапкой о лапку». По сигналу воспитателя возвращаются на горку.

Рекомендации. Играя с малышами, следует внимательно следить за ними. Важно, чтобы дети не толкали друг друга, слушали текст и сигналы воспитателя. Воспитатель произносит слова четко, не торопясь, чтобы дети успевали произвести соответствующие движения.

Кролики

В одной стороне комнаты полукругом расставлены стулья сиденьями внутрь полукруга – это клетки кроликов. На противоположной стороне – дом сторожа. Посередине – лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. Два-три ребенка встают сзади стульев, по указанию воспитателя присаживаются на корточки – «кролики сидят в клетках». Воспитатель-«сторож» подходит к клеткам и выпускает кроликов на лужок: дети один за другим проползают под стулом, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу воспитателя «Бегите в клетки!» возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Рекомендации. Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети, проползая под стулом, не задевали его спиной. Вместо стульев можно использовать дуги для подлезания или палки, рейки, положенные на сиденья стульев.

Прыгай – хлопай!

Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами. По предложению воспитателя одни ритмично хлопают, другие прыгают на двух ногах на месте. После 12–16 прыжков меняются ролями.

Правила: прыгать ритмично под хлопki указанным способом (ноги вместе или ноги врозь – вместе).

Не отдам!

Дети стоят по кругу ноги врозь, между ног – палочка, шишка, снежок, листок. Воспитатель – в центре. Он делает вид, что пытается взять предмет, приближаясь по очереди то к одному, то к другому ребенку. Каждый прыжком соединяет ноги вместе и говорит: «Не отдам!».

Правила: прыжком соединять ноги вместе впереди предмета и снова прыжком поставить ноги врозь; прыгает только тот, к кому приближается воспитатель.

Ножки

Дети стоят шеренгой, воспитатель – напротив на расстоянии 15–20 шагов.

Педагог произносит текст потешки, дети, приближаясь, выполняют соответствующие движения.

Ножки, ножки *Бегут*.

Бежали по дорожке. *Прыгают на двух ногах вперед*.

Бежали лесочком, *Бегут*.

Прыгали по кочкам. *Прыгают на двух ногах на месте и останавливаются*.

Прибежали на лужок,

Потеряли сапожок.

Нашли сапожок. *Возвращаются к началу*.

Правила: ритмично, легко прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, и на месте.

Подвижные игры с ползанием

Проползи – не задень

Дети располагаются в одной стороне комнаты, зала. На расстоянии 3–4 м от них ставятся стулья, на их сиденьях – гимнастические палки или длинные рейки. Двое или трое детей должны проползти под палками, стараясь не задеть их, доползти до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно.

Рекомендации. Воспитатель может увеличить расстояние для ползания, а также по своему усмотрению положить палки выше или, наоборот, ниже. Следует следить за тем, чтобы дети, проползая, не задевали палки, рейки, хорошо прогибали спину и не поднимались раньше, чем доползут до скамейки.

Пробеги, как мышка, пройди, как мишка

Дети располагаются у одной стены комнаты. Воспитатель ставит перед ними две дуги: первая дуга высотой 50 см, за нею на расстоянии 2–3 м вторая высотой 30–35 см.

Воспитатель вызывает одного ребенка и предлагает ему пройти под первой дугой на четвереньках, как мишка, т. е. опираясь на ступни ног и на ладони. Под второй дугой – пробежать, как мышка (на ладонях и коленях), затем вернуться на свое место.

Рекомендации. Для проведения этого упражнения можно также использовать рейки, положенные на кубы или сиденья (спинки) стульев. Воспитатель следит, чтобы дети проползали по-разному, подбадривает их, подсказывает, как надо выполнять упражнение.

Наседка и цыплята

Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стульями на высоте 35–40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне площадки (комнаты) сидит большая птица. Наседка зовет цыплят: «Ко-ко-ко». По ее зову «цыплята подлезают под веревку», «бегут к наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм, приседают, наклоняются, перебегают с места на место. По сигналу воспитателя «Большая птица летит!» птица ловит цыплят, а те убегают от нее и прячутся в доме.

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

Мыши в кладовой

Дети стоят за стульями (скамейками) или сидят на них на одной стороне площадки – это мышки в норках. На противоположной стороне, на высоте 40–50 см, натянута веревка, за ней кладовая. В стороне от играющих сидит воспитатель, исполняющий роль кошки. Когда кошка засыпает, мышки пробираются в кладовую, подлезая под веревку. В кладовой они находят себе лакомства, приседают, грызут сухари, перебегают с места на место, чтобы найти что-нибудь вкусное. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают из кладовой (подлезают под веревку) и прячутся в норки (кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их). Не поймав никого, кошка возвращается на место и засыпает. Игра продолжается.

Рекомендации. Важно, чтобы дети, подлезая под веревку, старались не задеть ее. При повторном проведении игры на роль кошки можно выбрать ребенка.

Через обруч к погремушке (флажку, ленточке)

Обозначается исходная линия. На расстоянии 3 м от нее по числу играющих ставятся большие стулья или к двум стульям прикрепляется вертикально к полу обруч. За ними через 2 м лежат ленточки, флажки. Дети ползут от исходной линии на четвереньках, проползают между ножками стула или в обруч, доползают до ленточки, берут ее, машут над головой, кладут на место и возвращаются. Упражнения выполняют следующие.

Правила: ползать указанным воспитателем способом; подползая, не задевать ножки стула.

Котята и ребята

Подгруппа детей изображает котят, остальные – их хозяева (у каждого – 1–2 котенка). Котята на заборчике – на второй-третьей перекладинах лесенки. Хозяева сидят на скамейке. «Молока, кому молока», – говорит воспитатель, подходит к «хозяевам» и делает вид, что наливает им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). «Котята» мяукают – просят молока. Хозяева выходят на площадку (за черту) и зовут: «Кис-кис-кис!». «Котята слезают с заборчика» и бегут пить молоко. Ребята-«хозяева» говорят: «Мохнатенький, усатенький, есть начнет, песенки поет». С последним словом котята убегают, хозяева их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним ролью.

Правила: по сигналу влезать и слезать любым способом; убегать после слова «поет»; ловить можно только до черты (на расстоянии двух шагов от заборчика).

Проползти по мостику

На землю кладется доска – это мостик. На другом ее конце ставится корзина с мячами. Ребенок на четвереньках ползет по доске, сходит с нее, берет мяч, играет с ним (бросает вверх, ловит), кладет в корзину и возвращается, чтобы повторить упражнение.

Не задень!

На площадке расставляют несколько кубов или флажков на подставках. Шнурами (с двух сторон) обозначают границы площадки. Дети ползут на четвереньках от одного шнура к другому (между ними 5 м), не задевая предметы. В конце встают, хлопают в ладоши над головой.

Правила: огибать встреченный на пути предмет справа или слева; не сталкиваться, уступать друг другу.

Крутая горка

На вторую перекладину лесенки кладется доска с зацепами шириной 30 см. Ребенок встает на четвереньки, проползает по доске, берется за перекладину лесенки, выпрямляется и слезает вниз.

Подвижные игры с бросанием и ловлей

Подбрось – поймай

Один ребенок или несколько детей берут по мячу и встают на свободное место в комнате или на площадке. Каждый подбрасывает мяч прямо над головой двумя руками и старается его поймать. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает.

Рекомендации. Детям четвертого года жизни надо дать мячи диаметром 12–15 см. Упражнение могут одновременно выполнять 10–15 человек. Воспитатель говорит детям, чтобы они старались ловить мяч кистями и не прижимали его к груди.

Поймай – прокати

Напротив ребенка на расстоянии 1,5–2 м от него стоит воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот ловит его и катит обратно к воспитателю.

Рекомендации. Начинать бросать мяч ребенку надо с небольшого расстояния. Когда он овладеет навыками бросания и ловли, расстояние можно постепенно увеличить. Воспитатель учит детей бросать и прокатывать мячи друг другу. Следит, чтобы они бросали мячи снизу вверх двумя руками, при ловле не прижимали мяч к груди, при прокатывании – энергично отталкивали мяч кистями рук.

Сбей булаву (кегли)

На полу или земле чертят линию или кладут веревку. На расстоянии 1–1,5 м от нее ставят две-три большие булавы (расстояние между ними 15–20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить булаву. Прокатив три мяча, ребенок собирает их и передает следующему играющему.

Рекомендации. Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи диаметром 15–20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично и попадать в кегли, можно использовать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания.

Кто дальше бросит мяч (мешочек, снежок)

Дети стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. Все по сигналу воспитателя бросают мячи вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мяч. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мячам, останавливаются возле них, двумя руками поднимают мячи над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мяч дальше всех. После этого дети возвращаются обратно за линию.

Рекомендации. Дети бросают мячи по указанию воспитателя правой и левой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10–12 человек. Вес мешочка – 150 г.

Попади в круг

Дети стоят по кругу на расстоянии двух-трех шагов от лежащего в центре большого обруча или круга диаметром 1–1,5 м. В руках у них мешочки с песком, по сигналу воспитателя они бросают их в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места.

Рекомендации. Воспитатель по своему усмотрению может увеличивать или уменьшать расстояние, с которого дети бросают мешочки; их надо бросать поочередно правой и левой рукой.

Брось через веревку

Дети располагаются на стульях вдоль одной стены зала. На высоте примерно 1 м от пола натягивается веревка. Веревку длиной 3 м с грузиками на концах можно повесить на спинки двух стульев для взрослых или на стойки для прыжков. На расстоянии 1,5 м перед веревкой кладется на пол шнур. Около него лежат один-два мяча диаметром 12–15 см. Один или двое детей подходят к шнуру, берут мячи и бросают их, пробегают под веревкой; догнав мячи, возвращаются обратно.

Рекомендации. Вместо веревки можно использовать длинную рейку, которая также кладется на спинки стульев. Высоту, на которой натягивается веревка, и расстояние от нее воспитатель уменьшает или увеличивает по своему усмотрению в зависимости от возможностей детей. На участке веревка может быть натянута между стойками для прыжков или близко расположенными деревьями.

Мяч в кругу

Дети сидят на полу в кругу. Воспитатель дает мяч и предлагает катать его от одного к другому, отталкивая двумя руками.

Правила: мяч останавливать руками, не допуская касания ног; долго не задерживать, стараться тут же откатить другому.

Попади в воротаки

Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4–6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены воротаки из кубиков, кеглей или прутьиков. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

Правила: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).

Подбрось повыше

Воспитатель раздает детям мячи диаметром 12–15 см и предлагает поиграть с ними, бросая вверх и стараясь поймать после броска.

Правила: бросать сначала невысоко, чтобы суметь поймать; ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди; если мяч упал, его можно поднять и продолжить упражнение.

Попади в цель

Воспитатель ставит или подвешивает 2–3 вертикальные цели – это может быть обруч с картонным кружком посередине, щит-мишень, снежная фигура с удобным для

метания предметом (лиса с колобком, заяц с корзиной). Перед целями на расстоянии 1,5–2 м обозначается полоса шириной 40 см. На ней напротив каждой цели стоят ведерки с мячами, шишками, мешочками с песком. Двое-трое детей встают к ведеркам, берут предметы и метают их в цель одной и другой рукой. Собирают брошенные предметы в ведерки, выходят другие играющие.

Подвижные игры на ориентировку в пространстве

Найди свое место

Каждый играющий выбирает себе домик – место, где он может укрыться. В помещении это может быть стул, скамейка, куб; на участке можно нарисовать кружки. Дети находятся на своих местах. По сигналу воспитателя выбегают на площадку, бегают легко в разных направлениях. По сигналу «Найди свое место!» возвращаются на свои места.

Рекомендации. Воспитатель следит, чтобы дети бегали подальше от своих домиков, старались быстрее найти свое место. Задание можно усложнить: обозначить несколько домиков цветными флажками или большими цветными обручами. Дети становятся группами у флажков или в обручи. Запоминают свой цвет. По сигналу воспитателя разбегаются, а затем находят свое место.

Найди, что спрятано

Дети стоят по кругу или в шеренге. Воспитатель кладет на пол перед ними три – пять предметов (кубики, флажки, погремушки, мячи, кольца и др.) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу воспитателя поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Воспитатель прячет один или два предмета и говорит: «Раз, два, три! Повернись и посмотри!». Дети поворачиваются лицом к предметам и, внимательно присматриваясь к ним, вспоминают, каких нет. Воспитатель предлагает детям найти эти предметы в комнате. Когда предметы будут найдены, игра повторяется.

Рекомендации. Для игры подбирают хорошо знакомые детям предметы. 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.

Угадай, кто и где кричит

Дети встают в круг спиной к центру. Воспитатель стоит в кругу. Он назначает водящего, который тоже становится в середину круга. Кому-то из детей предлагают прокричать, подражая какому-либо домашнему животному или птице: кошке, собаке, петуху и т. д. Ребенку, стоящему в центре круга, надо отгадать, кто и где кричал.

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

Найди свой цвет

Воспитатель раздает детям флажки трех-четырех цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты возле флагов определенных цветов. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по площадке или по комнате в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет», дети собираются у флажка соответствующего цвета.

Рекомендации. Вместо флажков каждому ребенку можно дать квадратики, кружочки разного цвета, по которым они будут находить свой флаг. Воспитатель следит, чтобы дети отходили подальше от своих флажков, расходясь по всей площадке, залу.

Народные игры и забавы

У медведя во бору

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

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит.

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

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

Рекомендации. Может быть другой вариант игры – с двумя медведями.

Прятки

Воспитатель предлагает нескольким детям спрятаться (за беседку, за кусты), а сам закрывает глаза, чтобы не видеть, куда они прячутся. Через некоторое время спрашивает: «Готово?». Дети отвечают: «Готово!». Воспитатель идет искать их. Он заглядывает в разные места, делая вид, что никак не найдет детей. При этом может произносить такие

слова: «Куда же спрятались дети? Где же наши детки?». Иногда малыши не выдерживают и, довольные тем, что воспитатель их не может найти, выбегают из укрытия и подбегают к нему. В этом случае воспитатель с радостью привлекает их к себе и говорит: «Вот они, наши дети!».

Рекомендации. При повторении игры ребенку можно предложить искать детей. Воспитатель подсказывает детям, куда лучше спрятаться, подает сигнал, когда можно искать.

Жмурки

Воспитатель предлагает детям разойтись по комнате. Сам закрывает глаза или завязывает их косынкой и делает вид, что старается поймать детей: осторожно передвигается по комнате и ловит детей там, где их нет. Дети смеются. Воспитатель спрашивает: «Где же наши дети?». Затем снимает повязку, поворачивается в сторону детей и говорит: «Вот они, наши дети!».

Рекомендации. Здесь активную роль играет воспитатель. Он действует осторожно, чтобы не напугать детей, а лишь позабавить их.

Вместо повязки во время игры можно использовать яркий бумажный колпак (конус), который надевается глубоко, прикрывая верхнюю часть лица.

Мыльные пузыри

Для игры надо приготовить пластмассовые трубочки или соломинки (спелой ржи или пшеницы) по количеству детей, развести мыльную воду в небольшом блюде, мисочке. Все дети получают соломинки и делают попытки выдуть мыльный пузырь. Если это удастся, они с увлечением пускают мыльные пузыри, наблюдают за тем, как они летают, бегают за ними, следят, чей пузырь летит дальше и не лопается.

Рекомендации. Сначала надо показать детям, как сделать мыльный пузырь: один конец соломинки опустить в мыльную воду, затем, вынув ее из воды, осторожно подуть с другого конца.

Напои лошадку

Ребенок становится за линию на расстоянии 2–3 м от игрушечной лошадки. Воспитатель дает ему в руки ведро и завязывает глаза. Малыш должен подойти к лошадке и напоить ее (поднести ведро к голове лошадки).

Рекомендации. Для игры желательно взять лошадку такого размера, чтобы дети могли на нее сесть. Это облегчит выполнение задания – можно будет напоить лошадку, не нагибаясь. Воспитатель вызывает детей только по их желанию. Если никто не изъявит желания начать первым, воспитатель может сам попытаться выполнить задание.

Можно предложить участвовать в игре кому-либо из детей старшей или подготовительной к школе группы. Пусть младшие дети сначала посмотрят, а затем и сами попробуют играть.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Подвижные игры с ходьбой

Слушай сигнал

Дети идут в колонне обычной ходьбой, чередуя ее по сигналу с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы.

Правила: по сигналу изменять технику ходьбы.

Великаны – карлики

Дети идут в колонне то широкими шагами на сигнал «великаны», то мелкими – на сигнал «карлики».

Правила: уметь чередовать ходьбу широким и мелким шагом.

Вернись на свое место

Дети стоят в две шеренги. Между каждым играющим расстояние не меньше 1 м, место каждого обозначено камешком (шишкой, листком). Под счет воспитателя дети делают 3–4 приставных шага вправо, затем влево, стараясь прийти на свое место.

Вариант: делать приставные шаги вперед и назад.

Усложнение: выполнять такие задания с закрытыми глазами.

Ворота

Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота» останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Ходьба продолжается.

Правила: ходить парами, держась за руки; действовать согласованно.

Усложнение: дети идут парами, не держась за руки. На сигнал «ворота» берутся за руки и поднимают их вверх. Последняя пара проходит под ними.

Подарки

Взявшись за руки, дети образуют круг, один ребенок – в центре. Играющие идут по кругу и говорят:

Принесли мы всем подарки.

Кто захочет, тот возьмет –

Вот вам кукла с лентой яркой,

Конь, волчок и самолет.

С окончанием слов останавливаются, стоящий в кругу называет, какой из перечисленных подарков он хочет получить. Если назовет коня, дети скачут, если куклу – пляшут, если волчок – кружатся.

Дети выполняют движения под следующие слова:

Скачет конь наш чок, чок, чок, *Дети бегут по кругу друг за другом, поднимая высоко*

Слышен топот быстрых ног. *ноги; руки вытянуты вперед, корпус слегка отклоняется назад.*

Кукла, кукла, попляши, *Пляшут на месте, повернувшись в круг.*

Красной лентой помаши.

Вот как кружится волчок, *Кружатся на месте и присаживаются.*

Прожужжал и на пол лег.

Самолет летит, летит, *Подняв руки в стороны, бегут друг за другом по кругу.*

Летчик смелый в нем сидит.

Стоящий в кругу выбирает нового ведущего. Игра повторяется.

Правила: действовать в соответствии с игровым образом – «подарком». Каждый следующий ведущий называет другой подарок.

Колпачок и палочка

Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы он спускался до самого носа, прикрывая глаза. Остальные дети держатся за руки, образуя круг. Идут по кругу, говоря:

Раз, два, три, четыре, пять –

Будет палочка стучать.

Ребенок в колпачке стучит палочкой. С окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину. Ребенок в колпачке протягивает палку. Тот, на кого она указывает, берется за конец палки и называет имя стоящего в кругу.

Ребенок в центре должен угадать, кто его позвал. Если угадал, выбирает, кто пойдет в середину.

Усложнение. Стоящие по кругу говорят:

Раз, два, три, четыре, пять – *Ведущий стучит палочкой.*

Будет палочка стучать, *Показывает палочкой на одного из детей, стоящего в кругу.*

А как скажет: *Тот говорит три последних слова.*

– Скок, скок, скок,

Угадай, чей голосок. *Говорят все дети, после этого ведущий отгадывает.*

Правила: четко выполнять все сигналы. Соблюдать тишину, когда говорит один ребенок.

Подвижные игры с бегом

Ежик и мыши

Ежик, ежик, тупы-туп.

Весь колючий, острый зуб.

Ежик, ежик, ты куда?

Что с тобою за беда?

(Дети идут по кругу, произнося текст. В центре круга – «ежик», ребенок в шапочке ежа.)

А ежик глазками – хлоп, хлоп!

А ежик ножками – топ, топ!

Слышит ежик – всюду тишь.

Ой! Скребется где-то мышь!

(Дети в кругу останавливаются и выполняют вместе с ежиком движения согласно текстовому сопровождению: открывают и закрывают глаза, топают, слушают, скребутся.)

Беги, беги, ежик,

Не жалей ты ножек.

Ты лови своих мышей,

Не лови наших детей!

(Дети разбегаются по залу, прячутся от ежа в «норки».)

Игра повторяется 2–3 раза.

Цветные автомобили

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

Рекомендации. У воспитателя может быть и флажок красного цвета. Неожиданно он поднимает его – все автомобили по этому сигналу должны остановиться.

Пилоты

Дети разделены на три-четыре звена. Они стоят в колонне за командиром звена. Звенья расположены в разных местах площадки у кубиков с флажками разного цвета – это аэродром. По сигналу воспитателя «Пилоты, готовьте самолеты к полету!» дети разбегаются в разных направлениях по площадке, останавливаются каждый у своего

самолета, «наливают бензин» (наклоняются), «заводят моторы» (совершают круговые движения руками перед грудью), «расправляют крылья» (разводят руки в стороны) и летят (быстро разбегаются в разных направлениях на площадке). Самолеты находятся в воздухе до сигнала воспитателя «На посадку!». После этого сигнала командиры собирают свои звенья (дети на бегу строятся в звенья) и ведут их на посадку «на аэродромы». Выигрывает то звено, которое первым построится у своего флажка.

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

Лошадки

Дети делятся на две равные группы. Одни изображают лошадок, другие – конюхов. В руках у них вожжи. На одной стороне площадки очерчивается конюшня, где находятся лошади; на другой – обозначается место для конюхов. Площадка – это луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». По этому сигналу конюхи бегут к конюшне и запрягают лошадей. Каждый выбирает себе лошадь по собственному желанию или по указанию воспитателя. Запряженные лошади выстраиваются друг за другом и по сигналу едут тихо, бегут рысью или вскачь. После слов воспитателя «Приехали, распрягайте лошадей!» конюхи останавливаются, 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. Она повторяется 3–4 раза, после чего воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню, пусть они отдохнут». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их.

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

Найди себе пару

Воспитатель раздает играющим по флажку одного из основных цветов. По сигналу (удар в бубен, хлопок) дети разбегаются по площадке, помахивая над головой флажками. По следующему сигналу (несколько ударов в бубен, хлопки, слова «Найди себе пару») дети, имеющие флажки одного цвета, находят себе пару. Каждая пара произвольно делает какую-либо фигуру: берутся за руки, поднимают флажки вверх, приседают. К

оставшемуся без пары ребенку все играющие обращаются со словами: «Петя, Петя, не зевай! Быстро пару выбирай!». Затем по сигналу дети снова разбегаются по площадке.

Рекомендации. В игре может участвовать нечетное количество играющих, тогда в нее включается воспитатель. У воспитателя должны быть флажки всех цветов; при проведении игры он меняет их у нескольких детей. По сигналу воспитателя играющие должны выбирать себе пару по цвету своего флажка.

Ловишки

Дети находятся на площадке. Ловишка, выбранный детьми или назначенный воспитателем, становится на ее середину. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будут пойманы два-три ребенка, выбирается новый ловишка.

Рекомендации. Первое время ловишкой может быть воспитатель. Исполняя роль, он не должен бежать за детьми слишком быстро, учитывая несформированность у них движений.

Бездомный заяц

Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные играющие – «зайцы». Они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой – это «дом» зайца. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоящий в кружке, должен сейчас же убежать – он становится бездомным, и охотник может поймать его. Когда охотник поймает (запятнает) зайца, они меняются ролями.

Рекомендации. Вместо начерченного круга дом образуют четверо-пятеро детей, взявшихся за руки. В каждый такой кружок встает заяц. Игра проводится по тем же правилам. Через 2–3 минуты по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей, стоящих в круге, меняется местами с зайцем, стоящим внутри круга. Игра возобновляется снова и повторяется 4–5 раз, с тем чтобы все дети побывали в роли зайца.

Кто быстрее добегит до флажка

Дети располагаются на стульях на одной стороне комнаты или площадки. Перед ними на небольшом расстоянии проводится черта, от которой дети должны будут бежать. На противоположной стороне на стульях, поставленных на одной линии, лежат флажки. Играющие подходят к линии и по сигналу воспитателя (удар в бубен или слова «Раз, два, три – беги!») бегут к флажкам и поднимают их вверх. Воспитатель отмечает, кто быстрее прибежал к флажку. Дети возвращаются обратно, игра повторяется.

Рекомендации. Если детей в группе много, можно вызвать для выполнения задания четырех-пятерых. Остальные дети наблюдают за игрой, сидя на стульях.

Не опоздай

Воспитатель раскладывает на полу кубики (небольшие колечки, погремушки). Дети встают рядом. По сигналу воспитателя разбегаются по всей комнате, по команде «Не опоздай!» бегут к кубикам.

Рекомендации. Первоначально дети могут подбегать к любому свободному кубику, постепенно они привыкают занимать свое место. При повторении игры можно предложить малышам бегать, как лошадки, высоко поднимая колени, или как мышки, тихо, на носочках. После сигнала «Не опоздай!» воспитатель бежит с детьми, делая вид, что хочет взять кубик. Если дети быстро займут свои места, воспитатель должен похвалить их.

Во время игры воспитатель следит, чтобы дети дальше убегали от кубиков, не наталкивались друг на друга, помогали друг другу найти кубик, когда прозвучит сигнал.

Перемени предмет

Дети сидят на скамейках или стоят на одной стороне комнаты (площадки). В руках у них погремушки. На противоположной стороне на расстоянии 6–8 м от них на стульях расположены кубики (флажки) по количеству детей. По предложению воспитателя дети идут на противоположную сторону комнаты, кладут на стулья погремушки, берут по кубику и возвращаются обратно. По возвращении на место дети поднимают руки с кубиками вверх. Игра повторяется.

Рекомендации. При повторении игры можно предложить детям бежать по сигналу «Перемени предмет!». Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, поощряет тех, кто быстро и правильно выполняет задание. Лучше, если кубики или флажки будут одного цвета; в противном случае ребенок выбирает тот, который ему больше нравится, вызывая недовольство других детей.

Мы веселые ребята

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три – лови!

После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2–3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку.

Игра повторяется.

Подвижные игры с прыжками

Подпрыгни повыше

Воспитатель, держа в руках ленточку (мяч в сетке, колокольчик), подзывает к себе нескольких детей и предлагает им подпрыгнуть, так чтобы коснуться ленточки (мяча, колокольчика) сначала правой, затем левой рукой, а потом двумя руками. Высота предмета регулируется в зависимости от роста ребенка и его физических возможностей.

Рекомендации. Детей средней группы возможно научить сильнее отталкиваться при прыжках вверх, поэтому важно постепенно увеличивать высоту предметов над землей. Предметы, которые должны достать дети, можно подвесить на натянутый шнур, так чтобы они находились выше вытянутых вверх рук ребенка. Подпрыгивать до мяча (колокольчика/ленточки) можно с места, а можно и после небольшого разбега.

Лягушки

На земле чертят большой прямоугольник – это болото. С двух сторон – берега, на них на расстоянии 40–50 см друг от друга – кочки (бугорки, нарисованные кружки), в стороне – гнездо журавля. Дети-«лягушки» располагаются на кочках. Они вместе с воспитателем произносят слова:

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке!

Будет дождик на реке.

С окончанием слов «журавль» выходит ловить «лягушек», а они «прыгают в воду в глубокое место», где журавль поймать их не может. Как только он отойдет подальше, лягушки выпрыгивают «на берег», на кочки. Пойманных лягушек журавль отводит «к себе в гнездо». После того как будут пойманы несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не был пойман.

Рекомендации. С кочки в болото надо прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги. Ловить лягушек можно только на берегу, на кочках. Расстояние от кочек до болота можно увеличить в зависимости от двигательной подготовленности детей.

Зайцы и волк

Один ребенок – волк, другие – зайцы. На одной стороне площадки зайцы отмечают свои домики; волк прячется на противоположной стороне площадки – в овраге.

Воспитатель произносит:

Зайки скачут – скок, скок, скок!

На зеленый на лужок, на лужок,

Травку щиплют, слушают:

Не идет ли волк?

В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только воспитатель произносит слово «волк», волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать (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 двух-трех зайцев, на роль волка выбирается другой ребенок. Игра повторяется 3–4 раза.

Рекомендации. Каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и общий дом. При разучивании игры волка может изображать воспитатель.

Лиса в курятнике

В курятнике на насесте располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных на одной стороне площадки). На противоположной стороне – 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!» убегают, прячутся в курятник и взлетают на насест, а лиса старается схватить и утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору. Игра возобновляется. Заканчивается игра тогда, когда лиса поймает заранее оговоренное число кур.

Рекомендации. Насестом для кур могут служить стулья, скамейки, кубы. Нора лисы должна быть достаточно далеко от места, где гуляют куры.

По дорожке на одной ножке

На площадке воспитатель чертит две линии длиной 2–3 м; в помещении можно положить на пол две рейки или два шнура на расстоянии 50–60 см друг от друга. Воспитатель предлагает нескольким детям попрыгать по дорожке на одной ножке. Дети

проходят по очереди к одному концу дорожки и стараются допрыгать до ее конца на одной ноге.

Рекомендации. Прыжки на одной ноге для детей 4-го года жизни – довольно сложное упражнение, но во второй половине года уже можно дать им такое задание. Однако не следует требовать, чтобы малыши обязательно допрыгали до конца дорожки. Дети прыгают произвольно, на середине дорожки они могут поменять ногу. Важно, чтобы они начинали упражняться в этом виде движений.

В конце дорожки можно поставить стульчик и положить на него погремушку или другую игрушку, чтобы было интереснее выполнять задание. Обрато дети возвращаются шагом или бегом.

Скок-поскок...

Дети стоят в кругу лицом к центру, отводят руки назад, скрещивают кисти. Это «хвостики» птичек. Воспитатель читает стихи – дети выполняют соответствующие действия.

Скок-поскок, молодой дроздок *Дети подпрыгивают на двух ногах на месте.*

По водичку пошел, *Поворачиваются друг за другом.*

Молодичку нашел! *Прыжками, осторожно, раскрыв руки в стороны, продвигаются к центру.*

Молодеченька *Присаживаются на корточки, показывая руками, какого роста молодеченька.*

Невеличенька,

Сама с вершок, *Взявшись за руки, дети отступают назад.*

Голова с горшок.

Дети размыкают руки, возвращаются в исходное положение. Игра повторяется.

Вороны

Дети, сидящие на скамейках, кубах, изображают ворон на деревьях. Двое детей, изображающие собак, находятся в будках (стоят за стульями). Воспитатель говорит: «Возле елочки зеленой скачут, каркают вороны: «Кар-кар! Кар-кар!». Вороны спрыгивают со скамеек, кубов, скачут вокруг стула или другого предмета (воображаемой елочки). Воспитатель говорит: «Вот собаки прибежали и ворон всех распугали». Вороны разлетаются в разные стороны, собаки ловят их. Пойманных ворон они отводят к будкам. Остальные дети-вороны возвращаются на скамейки.

Рекомендации. Воспитатель следит, чтобы дети спрыгивали, прыгали и передвигались легко, занимали как можно больше места, но не мешали друг другу, не

сталкивались. Дети, изображающие собак, должны пролезать между ножками стульев – вылезать из будки. После двух повторений игры выбирают других собак.

Подвижные игры с ползанием и лазанием

Котьята и ребята

Часть играющих изображает котят, сидящих на заборе – на второй, третьей перекладине лесенки. Остальные дети – хозяйка котят (у каждого один-два котенка). Они находятся за чертой, намеченной вдоль одной из сторон комнаты, площадки. «Кому молока, кому молока?» – говорит воспитатель. Он подходит к каждому ребенку и делает вид, что наливает каждому молоко в кружку. Котьята также просят молока – мяукают. Ребята выходят за черту на площадку и зовут котят: «Кис-кис-кис!». Котьята слезают с забора и бегут пить молоко. Дети вместе с воспитателем в это время приговаривают: «Мохнатенький, усатенький, как есть начнет, сразу песенки поет!». На последнее слово котьята убегают и снова влезают на забор. Ребята их ловят. Тот, кто поймает котенка до того, как он влезет на забор, меняется с ним ролью.

Рекомендации. Перед забором (лесенкой), в двух шагах от него, обозначается черта – ловить можно только до нее.

Котьята и щенята

Игру желательно проводить в комнате или зале, где есть гимнастическая стенка. Играющие делятся на две группы. Дети одной группы – котьята, другой – щенята. Котьята находятся около гимнастической стенки; щенята – на другой стороне комнаты (за скамейками, за стульями, за лесенкой, поставленной на ребро около двух стульев).

Воспитатель предлагает «котьятам» легко побегать, поиграть. Затем воспитатель говорит: «Показались щенята!». Дети-«щенята» перелезают на четвереньках через скамейку или проползают под стульями, между рейками лестницы. Ползут на четвереньках, догоняют котят. Котьята, мяукая, быстро взбираются на лестницу. Щенята возвращаются на свои места (в будки).

Рекомендации. Во время игры воспитатель находится около лестницы, чтобы вовремя подстраховать ребенка, влезющего на лестницу. После двух-трех повторений дети меняются ролями.

Мышки в норках

На одной стороне комнаты, площадки дети-мышки сидят в норках (за стульями, дугами, вертикально укрепленными обручами). В дальнем углу комнаты, площадки сидит кот. Кот задремал – мышки выползают из своих норок и разбегаются в разные стороны, ищут зернышки, крошки хлебных корочек. По сигналу воспитателя «Кот проснулся!» кот,

мягкая и потягиваясь, просыпается и бежит догонять мышек. Дети-«мышки» убегают и прячутся в свои норки.

Рекомендации. Воспитатель следит за тем, чтобы мышки выползали из своих норок (ползать можно любым способом) и так же обратно возвращались в норки. После сигнала «Кот проснулся!» можно сказать также слова «Мышка, мышка, берегись! Да коту не попадись!».

После двух-трех повторений игры выбирается новый кот. Важно, чтобы дети начинали и меняли движения в соответствии с сигналами.

Обезьянки

В игре используется гимнастическая стенка или заборчик (на участке).

Воспитатель предлагает детям по одному или по двое подойти к гимнастической стенке и взобраться на три-четыре рейки. Это обезьянки, которые залезают на деревья за фруктами. Остальные дети наблюдают, как они это делают. Затем дети спускаются с лестницы. На деревья забираются другие обезьянки.

Рекомендации. Упражнения в лазанье требуют большого внимания взрослого. Не следует требовать от детей определенного способа лазанья. Важно, чтобы они не пропускали реек, аккуратно переносили руки с рейки на рейку. Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку-стремянку и спускаться с нее, можно усложнить задание: разрешить переходить с пролета на пролет стенки («с дерева на дерево»). Можно разнообразить задания: обезьянки прячутся от охотников, залезают на деревья за орехами, бананами. Воспитатель всегда находится рядом, около стенки, чтобы обеспечить необходимую страховку.

Перелет птиц

Дети стоят врассыпную, изображая стаю птиц, которая собирается на одном крае площадки, напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя «Полетели!» птицы разлетаются по площадке, расправив крылья и помахивая ими; по сигналу «Буря!» летят к деревьям (влезают на стенку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», птицы спокойно спускаются с деревьев, вновь начинают летать.

Рекомендации. При спуске с гимнастической стенки нельзя прыгивать. Если стенка имеет много пролетов, можно включить в игру всех детей сразу. Вместо стенки можно использовать скамейки, стулья и другие предметы.

Кролики

На одной стороне площадки ставятся стульчики, между которыми привязываются обручи, а если нет обручей – протягивается шнур. За обручами очерчиваются кружки – «клетки кроликов». На противоположной стороне ставится стул – «дом сторожа», – на

котором сидит воспитатель. Между домом и клетками кроликов – «луг». Дети разбиваются на маленькие группы по 3–4 человека. Каждая группа становится в очерченный кружок.

«Кролики сидят в клетках», – говорит воспитатель. Дети присаживаются на карточки – это кролики в клетках. Воспитатель обходит клетки, открывает их и выпускает кроликов на травку. Кролики бегают, прыгают по полянке.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Скорей в клетки!» – и загоняет кроликов домой. Воспитатель следит за тем, чтобы каждый кролик вернулся в свою клетку и отдыхал до тех пор, пока ему снова не откроют ее.

Правила: 1. Кролики не выбегают из своих клеток до тех пор, пока воспитатель (сторож) не откроет клеток и не выпустит их. 2. Кролики возвращаются в свои клетки после сигнала воспитателя: «Скорей в клетки!»

Указания воспитателю. Для проведения игры нужны стульчики и обручи из расчета: два стульчика и один обруч на 3–4 ребенка. Приготовить надо все до начала игры, чтобы не задерживать ее проведение.

Детям следует дать побегать, попрыгать на двух ногах, но следить, чтобы они не переутомились.

В каждую клетку можно поставить скамеечку или стульчики по числу играющих.

Подвижные игры с бросанием и ловлей

Мяч через сетку

Небольшая группа детей (2–8) распределяется по обе стороны от сетки, натянутой на высоте поднятых вверх рук ребенка, на расстоянии не менее 1–1,5 м от нее. Дети перебрасывают мяч друг другу. Если играют четверо или более, то один ребенок бросает мяч через сетку на другую сторону; поймавший мяч перебрасывает его одному из соседей, а тот снова перебрасывает мяч через сетку.

Рекомендации. Команды соревнуются между собой: воспитатель или один из детей подсчитывает, на какой стороне мяч больше падал на землю.

Целься верней

На земле проводят линию, на расстоянии 1,5–2 м от нее ставят корзину или ящик. Ребенку предлагают подойти к линии и бросить небольшой мяч или мешочек с песком (вес 150–200 г) в корзину. Воспитатель может считать, сколько раз ребенок забросит мяч или мешочек в корзину. Если задание выполняют несколько детей, можно ввести элемент соревнования. Выигрывает тот, кто больше мячей забросит в корзину.

Рекомендации. Воспитатель следит, чтобы дети, бросая мяч, не переступали линию. Если они справляются с заданием, можно увеличить расстояние (отодвинуть корзину), а также предложить детям забрасывать мяч в корзину не только правой, но и левой рукой. При метании в горизонтальную цель большинство детей бросают предмет одной рукой от плеча. Следует показать им и другой способ метания – одной рукой снизу: этим способом легче попасть в корзину. Дети с удовольствием метают предметы не в условную цель, а в такую, в которой предмет может задержаться (корзина, ящик, сетка).

Попади в цель

Воспитатель устанавливает две-три вертикальные цели – это может быть подвешенный обруч, картонный круг, щит-мишень на подставке. Напротив целей на расстоянии 1,5–2 м проводится линия (черта на земле). Перед каждой целью за линией ставят ведерки с мячами или мешками с песком, шишками. Двое-трое детей становятся за линию, берут предметы и по указанию воспитателя бросают их правой или левой рукой в цель. Брошенные предметы собирают в ведерки. На линию выходят другие дети.

Рекомендации. Цели для метания подвешиваются так, чтобы центр их находился на высоте 1,5 м. Воспитатель следит, чтобы дети выполняли движение по его сигналу определенной рукой и не выходили за линию.

Подбрось повыше

Воспитатель предлагает детям подбросить мяч повыше и поймать его. Он поясняет, что мяч надо бросать прямо над собой, чтобы его было удобно ловить.

Рекомендации. Это упражнение довольно сложное для детей. Оно требует большой сосредоточенности, собранности, умения владеть своими движениями (например, вытянуть руки вперед, сделать небольшой шаг вперед или в сторону, чтобы поймать мяч). По мере овладения этим движением можно усложнить задание: подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши и поймать его; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока от земли поймать его.

Поймай мяч

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель – в центре круга с мячом в руках. Он произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!», бросает мяч детям, они ловят его. Расстояние от детей до воспитателя – не более 2 м.

Рекомендации. Воспитатель произносит слова текста не спеша, чтобы дети успевали поймать и бросить мяч. Они должны ловить мяч, не прижимая его к груди, бросать мяч двумя руками в соответствии с произносимыми словами.

Прокати в ворота

Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4–6 м друг от друга. Между каждой парой посередине устанавливаются ворота (дуги, кубы, булавы и др.) шириной 40–50 см. Каждая пара детей получает мяч (диаметр 8–10 см) и катает его друг другу через ворота.

Подбрось – поймай

На площадке чертят три квадрата (сторона 50 см). В каждый квадрат кладется по три шара (диаметр 10–12 см). На расстоянии 2 м от квадратов чертится линия. Напротив каждого квадрата за линией встают игроки, у них в руках мячи (диаметр 15–20 см). Задача играющего – броском (прокатыванием) мяча выбить все шары из квадрата.

Рекомендации. Дети выполняют бросок одновременно по сигналу воспитателя. Воспитатель подсчитывает, сколько мячей выбил каждый из детей, и определяет победителя. После своего броска дети ставят выбитые шары на место, а мяч передают следующему игроку. В квадратах шары нужно располагать одинаково.

Игры на ориентировку в пространстве

Найди и промолчи

Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к воспитателю. По его сигналу поворачиваются лицом к стене. Воспитатель в это время прячет платочек. Затем по сигналу дети поворачиваются и начинают искать платочек. Нашедший, не показывая вида, подходит к воспитателю, тихо говорит ему на ухо, где он обнаружил платочек, и встает 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.

Рекомендации. Надо пояснить детям: тот, кто найдет платочек, не должен не только его брать, но и не показывать вида, что он увидел платочек.

Кто ушел

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

Рекомендации. Дети не должны подсказывать, кто ушел. Можно никому не прятаться, тогда отгадывающий должен заметить, что все остались на местах.

Чье звено скорее построится

Дети делятся на три-четыре звена с одинаковым числом играющих: каждому звену дают флажки разного цвета. В разных местах комнаты или площадки на подставках ставят флаги тех же цветов. Каждая колонна строится перед флагом своего цвета.

Когда играющие построятся, воспитатель ударяет в бубен и дети начинают ходить, бегать, подпрыгивать, двигаться в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем.

По сигналу «На места!» дети бегут к своему флажку и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, чье звено построилось первым.

Рекомендации. Во время игры воспитатель следит за тем, чтобы дети убежали дальше от своего флажка и бегали, не толкая друг друга.

Найди, где спрятано

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

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

Народные игры и забавы

Колечко

На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Дети встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга – водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3–4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. После слов водящего «Я иду искать» кто-либо из детей прячет колечко в руке. Водящий отгадывает, у кого оно спрятано. Если он угадывает, то встает в круг, а игрок, у которого нашли кольцо, водит.

Рекомендации. Кольцо можно передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя. Воспитатель следит, чтобы водящий произносил слова «Я иду искать» тоже с закрытыми глазами. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени.

Гуси-лебеди

Из числа играющих детей выбирается «волк» и «пастух». Остальные дети – «гуси». На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси, – это их дом. В стороне от него очерчивается место – логово волка. Пастух выгоняет гусей пастись на луг и через некоторое время говорит:

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!

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой). Пойманных гусей он уводит к себе. После трех-четырех перебежек подсчитывают пойманных гусей и выбирают нового волка и пастуха.

Челночок

Все участники игры встают парами лицом друг другу и берутся за руки – это ворота. Дети из последней пары проходят под всеми воротами и встают впереди колонны. За ними идет следующая пара. Игра заканчивается, когда все играющие пройдут через ворота.

Рекомендации. Ворота по высоте могут быть разными. Дети могут поднимать руки вверх, держать на уровне плеч или на уровне пояса. Чем ниже ворота, тем сложнее проходить под ними.

Платок

Все участники игры встают в круг. Водящий с платочком идет за кругом, кладет его на плечо одному из играющих и быстро бежит по кругу, а тот, кому положили платок, поднимает его и бежит за водящим. Оба игрока стараются занять свободное место в круге. Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить ему платок на плечо, прежде чем тот займет свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок, занимает свободное место. Если убегающий первым встанет в круг, то водящим остается игрок с платком. Игра начинается сначала.

Рекомендации. Воспитатель следит, чтобы дети не перебежали через круг, не задевали руками стоящих в нем. Играющие не должны поворачиваться в то время, когда водящий выбирает, кому положить на плечо платок. Величина круга определяется количеством играющих и физическими возможностями детей. Чем шире круг, тем больше нужно приложить усилий, чтобы занять свободное место.

Жмурки с колокольчиком

У водящего колокольчик. Двое других детей – жмурки. Им завязывают глаза. Ребенок с колокольчиком убегает, а жмурки его догоняют. Если кому-то из детей удастся поймать водящего, они меняются ролями.

Рекомендации. Для этой игры нужно ограничить место, так как на большом пространстве малышам трудно ловить детей, особенно с закрытыми глазами.

Дай кролику морковку

Дети сидят на скамейках на веранде или на площадке. У одного морковка, которую он должен отдать игрушечному кролику. Ребенок встает на расстоянии 3 м от кролика, ему завязывают глаза. Малыш должен подойти к кролику и дать ему морковку (поднести ее к мордочке кролика).

Рекомендации. Обычно ребенку не удается сразу выполнить задание, и его действия вызывают смех у детей, поэтому водящего в этой и подобных ей играх назначают по желанию.

СТАРШАЯ ГРУППА

Подвижные игры с ходьбой

Один – двое

Дети идут в колонне по одному и в соответствии с сигналом воспитателя перестраиваются на ходу парами и снова в колонну по одному.

Правила: при перестроении не снижать темпа ходьбы, сохранять интервал.

Холодно – горячо

Дети ходят по площадке в разных направлениях обычной ходьбой под счет воспитателя или удары в бубен. На сигнал «горячо» идут на носках, на сигнал «холодно» – в полуприседе.

Правила: сохранять хорошую осанку во всех видах ходьбы.

Шишка – камешек

Дети идут в колонне. У первого в руках – шишка, у последнего – камешек. На сигнал воспитателя «шишка» продолжают идти вперед за первым, на сигнал «камешек» поворачиваются и идут за последним.

Правила: четко и быстро выполнять повороты, не останавливаясь.

Узнай по голосу

Играющие стоят по кругу, водящий выходит в середину круга, закрывает глаза.

Дети идут по кругу и говорят:

Мы немножко порезвились,

По местам все разместились.

Ты, Алеша (Наташа), отгадай,
Кто позвал тебя, узнай.

С окончанием слов дети останавливаются. Воспитатель показывает на кого-нибудь из играющих. Тот называет водящего по имени. Водящий, не открывая глаз, должен отгадать, кто его позвал. Если он отгадал, открывает глаза и меняется с ним местом. Если водящий ошибся, снова закрывает глаза. Игра повторяется. Дети идут по кругу в другую сторону.

Правила: водящему не открывать глаза, пока не назовет позвавшего. В это время всем соблюдать тишину.

Усложнение. Дети говорят:

Нина (Саша), ты сейчас в лесу. *Все стоят в кругу и говорят.*

Мы зовем тебя: – Ау! *Произносит один ребенок.*

Ты глаза не открывай, *Говорят все дети.*

Кто зовет тебя, узнай!

Круговорот

Играющие идут по лесной или полевой дороге парами, ровным, умеренным шагом. По сигналу воспитателя последняя пара разбивается: один идет слева, второй – справа от колонны. Они обгоняют всех и встают впереди колонны.

Правила: обгоняющим можно идти быстрым шагом, но бежать нельзя.

Усложнение: выполнять это же задание, но при ходьбе в колонне. Двое последних обходят колонну. Пришедший первым встает впереди колонны.

Часовой

Один из детей – часовой – садится на землю в круг. У него завязаны глаза. Остальные дети стоят по кругу за чертой. Воспитатель показывает рукой на одного из играющих. Тот начинает осторожно приближаться к часовому. Услышав шаги или шорох, он должен указать рукой направление, откуда эти звуки доносятся. Если укажет верно, меняется местом с идущим. Если нет, движение продолжается. Побеждает тот, кто сумеет войти в круг.

Правила: приближаться к водящему небольшими шагами; остальные играющие не должны шуметь.

Разверни круг

Дети идут по кругу, не держась за руки. На сигнал «Нина, разверни круг» дети берутся за руки, а названный ребенок поворачивается и ведет круг в противоположном направлении, разворачивая его до образования нового круга. После этого дети идут по кругу, не держась за руки.

Правила: в ходьбе по кругу соблюдать его форму и расстояние друг от друга.

Снайперская ходьба

В центре площадки рисуют мишень – пять концентрических кругов (радиус внутреннего круга – 25 см, радиус каждого последующего увеличивается на 25 см). На мишени цифры 5, 4, 3, 2, 1, располагающиеся от центра наружи и указывающие очки. В 10 м от центра мишени отмечается стартовая линия. Играющие по очереди идут, закрыв глаза, стараясь войти в центр мишени. Как только игрок остановится, он открывает глаза. Место остановки – попадание в цель. Играют 3 раза. Побеждает тот, кто наберет большую сумму очков.

Усложнение: подготовить мишени по числу играющих команд; распределить детей на команды и одновременно играть несколькими командами.

Правила: идти с закрытыми глазами, открывать их после остановки.

Угадай, что делали

Воспитатель выбирает одного играющего, который отходит от всех детей на 8–10 шагов и поворачивается к ним спиной. Он должен отгадать, что делают остальные играющие.

Дети договариваются, какое действие они будут изображать.

По слову воспитателя «Пора!» отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит: «Здравствуйте, дети! Где вы бывали? Что вы видали?». Дети отвечают: «Что мы видели – не скажем, а что делали – покажем».

Все дети изображают какое-нибудь действие, например, играют на гармонии, скачут на лошадках и т. д. Спрашивающий отгадывает. Если он не отгадал, то проигрывает. Дети говорят ему, что они делали, и придумывают новое действие. Он отгадывает снова. Затем на его место выбирается другой играющий, и игра повторяется.

Правила игры. 1. Отгадывающий не должен поворачиваться в то время, когда дети договариваются. 2. Повернуться и подойти к играющим можно только после слова воспитателя «Пора!»

Указания воспитателю. Можно провести с детьми другой вариант игры.

Дети говорят: «Мы были в магазине и купили разные игрушки. Угадай, какие игрушки мы купили». Дети изображают в движениях различные игрушки; например, отбивают рукой воображаемый мяч или подбрасывают его вверх. Или едут, держась друг за друга, изображая паровоз и вагоны, бегут и кружатся, изображая волчок, прыгают через воображаемую скакалку, одновременно делая вращательные движения руками, и т. д.

Вначале воспитатель помогает детям придумывать и показывать движения, а потом дети придумывают игрушки и движения самостоятельно.

Как под наши ворота

Дети стоят в кругу, взявшись за руки.

Текст

Как под наши ворота

Поливалася вода.

Ой, калина моя,

Ой, малина моя.

Поливалася вода,

Расстилалася трава.

Ой, калина моя,

Ой, малина моя

Расстилалася трава,

Трава шелковая.

Ой, калина моя,

Ой, малина моя

Движения

Дети идут по кругу.

Идут к центру и отходят назад.

Дети идут по кругу.

Идут к центру и отходят назад.

Дети идут по кругу.

Идут к центру и отходят назад.

Водяной

Водяной сидит в кругу с закрытыми глазами.

Текст

Дедушка Водяной,

Что сидишь ты под водой?

Выгляни на чуточку,

На одну минуточку.

Движения

Дети идут по кругу. С последними словами водящий, не открывая глаз, подходит к одному из играющих и дотрагивается до него, стараясь узнать.

Каравай

Один ребенок в центре круга:

На Серезин день рожденья *Идут по кругу, взявшись за руки.*

Испекли мы каравай.

Вот такой вышины, *Останавливаются, приподнимаются на носки, одновременно поднимая руки.*

Вот такой низины, *Присаживаются на корточки.*

Вот такой ужины, *Сходятся к центру круга.*

Вот такой ширины. *Отходят назад, расширяя круг.*

Каравай, каравай, *Хлопают в ладоши.*

Кого хочешь, выбирай! *Стоящий в кругу выбирает другого. Тот встает в центр.*

Игра повторяется.

Правила: выполнять разнообразные движения в соответствии с предложенным текстом.

Ровным кругом

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так!

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например: повернуться, наклониться, присесть.

Правила: ритмично идти по кругу, сохраняя интервал; не ходить в круг.

У ребят порядок строгий

Играющие стоят в колонне по росту. По сигналу расходятся по площадке в любом направлении, повторяя за воспитателем следующие слова:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселей:

Тра-та-та, тра-та-та!

На сигнал воспитателя «становись» дети снова встают в колонну по росту.

Правила: идти ритмично; слова произносить четко, дружно; строиться в колонну быстро, не толкаясь.

Великаны – карлики

Дети идут в колонне то широкими шагами на сигнал «великаны», то мелкими на сигнал «карлики».

Правила: уметь чередовать ходьбу широким и мелким шагом.

Ворота

Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота» останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Ходьба продолжается.

Правила: ходить парами, держась за руки; действовать согласованно.

Усложнение: дети идут парами, не держась за руки. На сигнал «ворота» берутся за руки и поднимают их вверх. Последняя пара проходит под ними.

Шишка – камешек.

Дети идут в колонне. У первого в руках шишка, у последнего – камешек. На сигнал воспитателя «шишка» продолжают идти вперед за первым, на сигнал «камешек» – поворачиваются и идут за последним.

Правила: четко и быстро выполнять повороты, не останавливаясь.

Ручеек

Играющие дети встают парами, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается коридор. Тот, кому пары не хватило, идет к началу «ручейка», и, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему нравится (ищет себе пару). Новая пара пробирается в конец коридора, а тот, кто остался без пары, идет к началу «ручейка».

Подвижные игры с бегом

Бабушка Яга

Дети, взявшись за руки, идут вокруг Бабы Яги и произносят текст:

Ах ты, Бабушка Яга –

Костяная нога!

В лес ходила, дрова носила,

Печь топила, кашу варила

И нас ловила...

Сказав последнюю фразу, дети хлопают в ладоши и разбегаются. От Бабы Яги можно спрятаться в домике – присесть, соединив руки над головой.

Горелки с платком

Дети становятся в колонну по два. Впереди, лицом к ним, водящий, у него в руке платок. Он поднимает его. Дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон к водящему.

Правила: тот, кто подбежал первым, берет платок и становится водящим; опоздавший встает в пару с прежним водящим впереди остальных пар.

Физкульт-ура!

Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15–20 м отмечен финиш. Ребята говорят: «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим. Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!» С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу.

Правила: побеждают первые трое, кто пересек линию финиша.

Усложнение: победителей выстраивать на 1–2 шага дальше от линии старта.

Найди свое место

Играющие образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу он пробегает за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них на плечо платок и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети, стоящие в кругу, раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать.

Правила: вставший на место правильно остается в кругу, а опоздавший становится водящим; если водящий 3 раза подряд был в этой роли, его заменяют.

Лошадки

Дети распределяются на две равные подгруппы, одна из которых – всадники, другая – лошади. Всадники располагаются на одной стороне площадки, лошади – в конюшне. Воспитатель сторож.

Всадники запрягают лошадей, используя скакалки или веревки (длиной 2 м), становятся друг за другом. На слово «шагом» всадники идут друг за другом обычной ходьбой, лошади – высоко поднимая ноги. На сигнал «бегом» бегут, на сигнал «галопом» скачут. На сигнал «врассыпную» бегут в разных направлениях по площадке. Затем вновь идут друг за другом. На слово «тпру!» останавливаются. Дети меняются ролями. Игра повторяется.

Правила: менять движения по сигналу; при беге не сталкиваться.

Усложнение: добавить ходьбу по доске или бревну, в горку и с горки.

Гуси-лебеди

На одном конце площадки отмечается дом, где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома – логово волка. Остальное место площадки – луг. Назначаются или выбираются пастух и волк, они занимают свои места. Гуси пасутся на лугу.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси. 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, вытянув руки в стороны, летят домой, а волк выбегает и старается поймать (осалить) гусей.

Правила: пойманным считается тот, до кого дотронулся волк, подчитываются пойманные гуси, назначаются новый волк и пастух.

Усложнение: волк должен подлезть под дугу или в обруч.

Караси и щука

Половина детей образует круг – пруд, расстояние между играющими – два шага. Один – щука – находится за кругом. Остальные играющие – караси – бегают внутри круга. По сигналу «Щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки).

Правила: щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3–4 повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

Мышеловка

Играющие делятся на две неравные подгруппы: меньшая (примерно одна треть играющих) образует круг – мышеловку, остальные – мыши – находятся за кругом. Играющие – мышеловка – берутся за руки и ходят по кругу и говорят:

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. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу «хлоп» дети опускают руки – мышеловка захлопнулась.

Правила: мыши не должны стоять в кругу или вне его; не успевшие выбежать по сигналу считаются пойманными и встают в круг – мышеловку.

Ястреб и утки

На площадке рисуют два круга – озера, между ними расстояние 5–10 шагов. С помощью считалки выбирают ястреба, он встает между озерами. Остальные дети – утки – плавают в своих озерах. По сигналу дети-«утки» меняются местами. В это время ястреб ловит уток.

Правила: ястреб только дотрагивается до уток, когда они находятся вне озера, в озере уток ловить нельзя: пойманные утки выбывают из игры и возвращаются на места

после подсчета и смены ястреба. Для выбора ястреба можно использовать следующую считалочку:

Жил в реке один налим,

Два ерша дружили с ним.

Прилетали к ним три утки

о четыре раза в сутки и учили их считать:

Раз-два-три-четыре-пять!

Кто лишний

Хлопая в ладоши и приплясывая, дети водят хоровод. Внутри круга нарисован треугольник со сторонами, равными длине 4–5 шагов, у каждой его вершины – кружки. Трое ребят становятся в кружки, а четвертый – водящий – в центре треугольника. Из кружков ребята перебегают в хоровод. Те, перед кем они встают, должны быстро занять опустевший кружок.

Правила: водящий может занимать любой пустой кружок; опоздавший становится водящим.

Салки в кругу

На площадке чертится круг диаметром 30 м. Соревнуются две команды. Каждая образует круг, т. е. два круга внутри нарисованного круга. По первому сигналу команды двигаются приставными шагами в разные стороны. По второму сигналу играющие внешнего круга разбегаются, ребята из внутреннего круга стараются их осалить. По истечении некоторого времени игра останавливается, подсчитывается число осаленных, команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число соперников.

Правила: нельзя выбегать за пределы нарисованного круга.

Скворечники

Играющие чертят в разных местах площадки кружки или делают из скакалок, шишек, камешков – это скворечники. В каждом – пара скворцов. Число играющих нечетное, один без дома. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «скворцы прилетели» дети-скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. По сигналу «скворцы летят» снова бегают по площадке.

Правила: занимать можно любой скворечник; опоздавший остается без дома.

Перемени предмет

На одной стороне площадки чертят 4–5 кружков на расстоянии 1 шага один от другого, в каждом по мешочку с песком, на противоположной стороне выстраиваются

играющие в 4–5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (шишку, камешек).

По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места.

Правила: предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет неточно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

Мыши и котята

Перед началом игры выбирают детей, которые будут исполнять роль «котят», остальные – «мыши». Варианты распределения ролей:

- 2 «котенка» (для младшего возраста);
- девочки – «котята», мальчики – «мыши», и наоборот;
- дети делятся поровну и запоминают, кто будет «котятами», а кто – «мышами» (для старшего возраста).

«Мыши» распределяются врассыпную по залу (площадке), «котята» встают по его краям. По сигналу взрослого «мыши» начинают ходить на носках (руки на поясе) в любом направлении, а «котята» обычной ходьбой передвигаются по периметру площадки, говоря слова:

Забрались в кладовку мыши,

Ходят тихо, тише, тише...

Но хозяйские котята

Тихо ходят, как мышата,

Поохотиться хотят

И поймать мышат-ребят.

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

На лошадке Зорьке

Дети встают по двое друг за другом и размещаются по периметру зала (площадки), где проводится игра. В каждой паре стоящий впереди – «лошадка Зорька», а стоящий сзади в шаге от него – «наездник». «Наездник» кладет ладони на плечи впереди стоящему.

По сигналу взрослого дети начинают ходьбу: «лошадки» идут с высоким подниманием бедра, а «наездники» – обычным шагом и при этом произносят слова:

На лошадке Зорьке еду,

Еду, еду не спеша.

Утомилась моя Зорька –

Едет тихо, чуть дыша.

Я лошадку распрягу –
Пусть попьет водички.
Сам я тоже (сама тоже) отдохну,
Погляжу на птичку.

С последними словами «наездники» опускают руки и садятся на пол (приседают при проведении на открытом воздухе), а «лошадки» расходятся в разные стороны подальше от своего «наездника».

По сигналу взрослого «Побежали!» «лошадки» начинают бегать в медленном темпе в рассыпную. Взрослый произносит: «Зорька хочет убежать. Надо нам ее догнать.»

После этих слов сидящие дети быстро встают, и начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, поймавший «лошадку» (коснувшийся партнера рукой), «запрягает» ее – кладет руки на плечи, и пара выполняет ходьбу. Затем дети меняются ролями.

Правила: ребенок, стоящий сзади, легко держит руки на плечах товарища, не хватая за одежду, не подталкивая его вперед.

Непоседа воробей

Перед началом игры выбирают ребенка, который будет исполнять роль кота. Он встает на одной из сторон зала (площадки). Остальные дети – «воробьи» встают в круг на расстоянии шага друг от друга. По сигналу взрослого «воробьи» начинают выполнять прыжки.

В зависимости от возраста и умения детей прыжки могут быть: на двух ногах; ноги врозь – вместе; смена ног в прыжке – одна вперед, другая назад; подскоки с ноги на ногу; все перечисленные виды с поворотом вокруг себя или с разными движениями рук; по 4 (8) прыжков на одной ноге.

Ребенок-«кот» вместе со взрослым четко произносит слова:

Непоседа воробей прыгает и кружится,
Очень радуется он: не замерзла лужица.
Хорохорится, храбрится!
Только «мяу» он боится!

С окончанием слов начинается бег с ловлей и увертыванием: «кот» бежит за «воробьями». Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

Бусинки

Перед началом игры выбирают ведущего, который будет ловить детей – «собирать бусинки». Все дети встают за ним в колонну. По сигналу взрослого начинается ходьба за

ведущим (дети 4–5 лет выполняют ходьбу по кругу, дети 5–7 лет – «змейкой» по залу или площадке), одновременно все дети произносят текст:

Раскатились бусинки по ковру.

Я сегодня бусинки соберу.

Насажу на ниточку по одной –

Бусики получатся для мамочки родной.

С окончанием слов все разбегаются, а ведущий их ловит. Дети, которых ведущий запяtnал, выполняют ходьбу в колонне друг за другом по периметру зала (очередность построения колонны находится в зависимости от последовательности выбывания из игры).

Веселые козлики

Перед началом игры выбирают детей, которые будут исполнять роль козчиков, остальные – «ребята». Варианты распределения ролей:

- 2 «козлика» (для младшего возраста);
- девочки – «козлики», мальчики – «ребята», и наоборот;
- дети делятся поровну и запоминают, кто будет «козliками», а кто – «ребятами» (для старшего возраста).

«Ребята» встают в круг в середине зала (площадки), берутся за руки и начинают ходьбу по кругу, произнося текст:

Мы водили хоровод на лугу.

Пастушок играл на дудке – ту-ру-ру.

Пас пастух корову и козлят.

А козлята ведь всегда чуть-чуть шалят:

Стали прыгать по траве и играть,

Подбежали к нам – и ну нас бодать!

«Козлики» все это время находятся за кругом и выполняют любые движения: ходьбу, медленный бег в любом направлении, подпрыгивания на месте или с продвижением.

С окончанием слов «козлики» начинают «бодаться» – пятнать детей. Ребята, которых запяtnали, выбывают из игры. Они могут просто наблюдать за игрой, а могут в указанном заранее месте организовать спокойную игру – поиграть в ладошки, передавать или перебрасывать мяч из рук в руки.

Грибник

Перед началом игры выбирают «грибника». Остальные дети – «грибы» встают врассыпную на одной стороне зала (площадки) и по сигналу взрослого начинают ходьбу

на месте, произнося хором текст («грибник» в это время расхаживает на другой стороне площадки):

Шел грибник лесной тропинкой

За грибами, за малинкой,

Шел и песню напевал:

«Тара-тара-тара-там».

А сорока-белобока

На сосне сидит высоко,

Громко на весь лес трещит

И грибочкам говорит:

«Чтобы не попасть в корзинку,

Прячьтесь в мох и под травинку».

С окончанием слов дети-«грибы» разбегаются. «Грибник» старается «сорвать гриб» – коснуться ребенка рукой. Чтобы этого не произошло, при его приближении «грибок» приседает – прячется. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

Правила: 1. Ловящий не пятнает того, кто присел; он не стоит и не ждет, когда тот поднимается, а догоняет других. 2. «Спрятавшийся гриб» находится в приседе не более трех счетов: один, два, три.

Вариант игры. Перед началом игры кроме «грибника» выбирают еще и «сороку». Ребенок-«сорока» произносит две последние строки текста. Когда «грибник» запятнает убегающего, тот не выбывает из игры, а останавливается и стоит до тех пор, пока «сорока» его не освободит – не «облетит» (пробежит в любом темпе) вокруг него три круга, после чего он вновь может продолжить игру.

Друга удалось догнать?

Дети образуют пары и договариваются между собой о том, кто в данной игре будет догоняющим, а кто – убегающим. Взрослый вызывает любую пару. Догоняющий встает на одной стороне зала (площадки), а убегающий – на противоположной стороне. Остальные дети в рассыпную распределяются по всему пространству, где проводится игра, и по команде взрослого начинают ходьбу на месте (можно с хлопками) с произнесением слов: «Кто шагает? Мы шагаем. Ира Ваню догоняет. Раз, два, три, четыре, пять. Друга удалось догнать?»

Выбранная пара в это время выполняет бег с ловлей и увертыванием между детьми. После слова «догнать» игра останавливается – все дети перестают шагать, а пара детей – бегать.

Если ребенку удалось догнать партнера раньше окончания текста, то ходьба всеми детьми все равно продолжается, только последняя строка произносится не в вопросительной форме, а в утвердительной. Ребята стараются запомнить момент (слово), когда догоняющий ребенок коснулся рукой убегающего.

Затем приглашается другая пара. Когда все пары поучаствовали в игре, подводится итог, кто из догоняющих ребят был самым ловким, кому удалось быстрее догнать товарища. Все ему (им) аплодируют.

Дружные ребята

Выбирают ребенка, который в игре будет детей пятнать. Он встает в середине зала (площадки). Остальные ребята образуют пары (лучше мальчик – девочка), берутся за руки. По сигналу взрослого дети начинают ходьбу по периметру площадки с произнесением слов:

Мы, девчонки, мы, мальчишки, – дружные ребята.

Любим очень мы играть – мы же дошколята.

Чтоб в игре не выбывать,

Надо друга выручать.

После этих слов взрослый показывает детям карточку, на которой изображены две рядом стоящие девочки и (или) два рядом стоящих мальчика. Это значит, что в игре девочки будут выручать только девочек, а мальчики – только мальчиков. Если на карточке изображены стоящие рядом девочка и мальчик, то в данном случае девочки выручают только мальчиков, а мальчики – только девочек. Затем начинается бег с ловлей и увертыванием.

Правила: 1. После того как «пятнашка» коснулся игрока рукой, тот останавливается и принимает положение «ноги шире плеч, руки на пояс» и ждет, когда кто-то из детей его выручит – проползет под ним. После этого он может продолжать бегать. 2. Нельзя пятнать «выручающего».

Примечания

Необходимо обратить внимание детей на соблюдение техники безопасности в этой игре. При проведении ее в зале ребенок, которого запятнали около стены или какого-то оборудования, должен отойти от них и развернуться таким образом, чтобы «выручающему» было обеспечено свободное пространство для проползания. Бегающие дети должны быть внимательны, чтобы не наступить на руки или не ударить ногой по голове выползающего ребенка.

При проведении игры на открытом воздухе выручать можно следующим образом: ребенок, которого запятали, ставит руки перед собой ладонями вверх, а выручающий должен три раза ласково погладить его по ладоням.

Если взрослый заметил признаки утомления средней степени у «пятнашки», игра останавливается.

После игры отмечают наиболее активные мальчики и девочки, которые чаще других выручали товарищей, а также дети, которые допускали ошибки.

Лежебока кот проснулся

Перед началом игры выбирают «кота». Остальные дети – «птички». «Кот» садится на стул (скамейку) и делает вид, что спит. «Птички» встают друг за другом.

По сигналу взрослого «Полетели птички» ребята начинают бежать по кругу в медленном темпе. Через 10–15 секунд взрослый произносит:

Лежебока кот проснулся,

Он лениво потянулся.

Ребенок-«кот» открывает глаза, потягивается – поднимает руки вверх, опускает их через стороны и произносит:

На охоту пора. Начинается игра!

После этого начинается бег с ловлей и увертыванием: «кот» ловит «птичек». Пойманная «птичка» выбывает из игры.

Варианты игры. 1. В начале игры дети встают врассыпную и бегают врассыпную в медленном темпе. 2. Для детей 5–7 лет можно поставить предметы – кубы, гимнастические скамейки – «деревья». «Птички» при приближении к ним «кота» могут «взлетать высоко на ветки».

Правило игры. Нельзя находиться на «дереве» больше трех счетов: один, два, три.

Ловишка, бери ленту

Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центре круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону.

По сигналу воспитателя «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Вариант игры: перед каждым повторением игры дети могут идти по кругу со словами: «Мы веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!»

Найди себе пару

Для игры нужно приготовить флажки по количеству играющих детей. Половина флажков одного цвета, остальные – другого цвета. Дети получают по одному флажку. По сигналу воспитателя (например, удар в бубен) дети разбегаются по площадке (комнате). По другому сигналу (например, два удара в бубен) дети, имеющие одинаковые флажки, находят себе пару.

В игре должно принимать участие нечетное число детей, чтобы один из играющих остался без пары. Обращаясь к оставшемуся без пары, все играющие хором говорят:

Ваня, Ваня, не зевай (Маня, Оля и др.),

Быстро пару выбирай.

Затем по удару в бубен дети опять разбегаются по площадке, и игра повторяется.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы во время бега дети держали свои флажки поднятыми вверх, чтобы на них не натолкнулись другие участники игры.

Караси и щука

Половина детей образуют круг («пруд»), расстояние между играющими 2 шага. Воспитатель назначает одного из играющих «щукой» – он находится вне круга. Остальные играющие – «караси» – плавают (бегают) внутри круга – пруда. По сигналу воспитателя «Щука!» она быстро вбегает в круг (пруд), стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу, и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом.

Игра проводится 3–4 раза (согласно условию), после чего подсчитывается число пойманных. Затем воспитатель назначает новую щуку, и игра возобновляется.

Общая продолжительность игры 5–7 минут.

Правила игры. 1. Щука вбегает в круг, а караси прячутся позади стоящих по кругу (по одному за каждый камешек) после сигнала воспитателя «Щука!». 2. Караси не имеют права плавать (бегать) по площадке вне круга.

Указание к проведению игры. При повторении игры дети, стоящие по кругу и внутри круга, меняются местами.

Кошка и мышки

Все играющие, кроме двух, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается (двое играющих опускают руки). Этот свободный проход называется воротами,

Двое играющих, находящихся за кругом, изображают «мышку» и «кошку».

Мышка бегает (ходит) вне круга и в кругу; кошка – за ней, стремясь ее поймать (коснуться рукой). Мышка может вбегать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка может вбегать только в ворота.

Дети идут по кругу и говорят:

Ходит Васька серенький,

Хвост пушистый беленький,

Ходит Васька-кот.

Сядет – умывается,

Лапкой вытирается,

Песенки поет.

Дом неслышно обойдет,

Притаится Васька-кот,

Серых мышек ждет!

После слова «ждет» кошка начинает ловить мышку. Когда кошка поймает мышку, воспитатель назначает на эти роли других детей. Общая продолжительность игры – 5–7 минут.

Правила. 1. Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки. 2. Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу. 3. Кошка может ловить, а мышка – убегать только после слова «ждет».

Пятнашки

Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки.

После сигнала воспитателя «лови» все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3–4 играющих. Затем выбирается новый пятнашка.

Правила. 1. Играющий, которого пятнашка коснулся рукой, должен отойти в сторону. 2. Ловить можно только после сигнала «лови». 3. Нельзя выбегать за границы площадки.

Пятнашки обыкновенные

Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Тот, кого он коснулся рукой, становится пятнашкой.

Пятнашки с домом

По краям площадки рисуют два круга – это дома. Спасаясь от водящего, играющие могут забегать в дом, где пятнашка салить их не имеет права; но долго находиться в доме правилами не разрешается. Пятнашкой становится игрок, которого осалили в поле.

Прерванные пятнашки

Пятнашке в этой игре нужно громко назвать имя того игрока, которого он хочет запятнать. Но если во время преследования пятнашка видит, что рядом с ним находится другой участник игры, он меняет свое решение, называет его по имени и старается догнать его и запятнать. Запятнанный выходит из игры.

Правила. 1. Пятнашка сначала называет игрока по имени, а затем догоняет его и пятнает. 2. В игре пятнашка может изменять свое решение многократно в зависимости от ситуации.

Круговые пятнашки

Участники игры встают по кругу, каждый свое место обводит кружком. Двое играющих стоят за кругом на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он называет одного из близко стоящих в кругу по имени. Тот оставляет свое место и бежит от пятнашки, а игрок занимает его кружок.

Свободный кружок может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Он догоняет игрока, выбежавшего из круга. Если водящий запятнал убегающего, то игру начинают те из играющих, кого они назовут по именам. Сами же встают в их кружки.

Правила. 1. Бегать через круг не разрешается. 2. Игроку, за которым гонится пятнашка, можно пробежать не более двух кругов.

Выбранные играющие договариваются, кто будет пятнашкой.

Пятнашки-зайки

Все играющие – зайчики. Когда пятнашка догоняет играющего, тому нужно попрыгать на двух ногах, как зайке, и тогда его уже нельзя пятнать.

Пятнашки с передачей

Играющий, которого запятнали, если он быстрый и ловкий, может сразу же возратить пятнание водящему, и пятнашкой остается прежний игрок.

Пятнашки с именем

Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе имя из названий цветов, птиц, зверей и т. п. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя назвал свое имя, например «лиса», «барсук», «аист», «волк» и т. п.

Пятнашки с мячом

В этой игре пятнают не рукой, а мягким мячом. У каждого играющего – свой мяч. Когда игрок выполняет роль пятнашки, то бросает мяч не выше пояса. Резиновый мяч бросают только в ноги. Размер мяча не более 6 см в диаметре. Если водящий ни в кого не попал, играющие могут отдыхать, пока он догоняет и подбирает мяч.

Правила. Игрок не считается запятнанным, если катящийся мяч случайно задел его.

Горелки

Играющие (не более 5 пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход – нору. В одном ряду стоят коты, в другом – мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убежать далеко от норы.

Ловишка в кругу

На площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3 м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры стоят в кругу, один из них – ловишка. Он бежит за детьми и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.

Правила игры. Ловишка во время игры не должен перепрыгивать через палку. Это действие могут совершать только участники игры. Вставать на палку ногами запрещается. Пойманный игрок не имеет права вырываться из рук ловишки.

Заря

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих – заря – ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,

Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые –
За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

Мы веселые ребята

Дети стоят за чертой на одной из сторон площадки (на противоположной стороне также проведена черта). Примерно посередине площадки, между двумя линиями, сбоку на одной из сторон находится ловишка. Ловишка выбирается детьми или назначается воспитателем. Дети хором произносят:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается догнать бегущих. Кого ловишка сумеет догнать до пересечения черты, тот считается пойманным, отходит в сторону. После 3–4 перебежек ведется подсчет пойманных и в игру вступает новый ловишка.

Указания. Если ловишка никого не поймает, все равно выбирается другой ловишка.

Совушка

В одном из углов площадки, в гнезде, находится совушка (водящий). Остальные игроки, изображая бабочек, жуков и других насекомых, ходят и бегают по площадке. Воспитатель говорит: «Ночь!» Играющие останавливаются и замирают в той позе, в которой их застала ночь. Совушка, выбравшись из гнезда, машет крыльями и медленно летит, наблюдая, не пошевелился ли кто. Того, кто пошевелился, совушка уводит в свое гнездо. Когда воспитатель скажет: «День», – жуки, бабочки и другие насекомые снова начинают жужжать, летать, кружиться. Число пойманных насекомых подсчитывается после 2–3 вылетов совушки. Затем выбирается другая совушка.

Указания. До начала игры воспитатель сообщает детям, что совушка ночью видит хорошо и может вести наблюдение одновременно за всеми насекомыми.

Ловишка

Водящий выходит на середину площадки (комнаты), громко говорит: «Я ловишка!» – и догоняет убегающих. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой.

Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего.

Салки-догонялки

Выбирают водящего. Ему на руку повязывают ленточку. Водящий поднимает руку с ленточкой и громко говорит: «Я салка-догонялка!» После этого все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков и осалить их (коснуться рукой). Осаленный игрок становится водящим.

Пятнашки

Перед началом игры определяют границы площадки, за которые нельзя выбегать. Если много играющих, то площадка должна быть большая; мало играющих – площадка поменьше. Затем выбирают водящего. По команде воспитателя все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь и запятнать (коснуться рукой). Тот, кого водящий коснулся рукой, становится пятнашкой.

Ястреб и голуби

На одном конце площадки обозначается «голубятня», на другом – «ястребиное гнездо». Хозяин выпускает голубей из голубятни, чтобы они полетали. Воспитатель подает сигнал «Кыш!», и голуби начинают летать по площадке. Через некоторое время воспитатель восклицает: «Ястреб летит!» – тогда «ястреб вылетает из своего «гнезда», ловит голубей и отводит тех, кого удалось поймать, к себе в «дом». Игра заканчивается, когда ястреб переловит всех голубей. Выбирается новый ястреб, и игра повторяется.

Подвижные игры с прыжками

Прыгающие воробышки

На полу (земле) чертится круг диаметром 3–4 м. Ребенок в роли кошки садится в середине круга. Все остальные (воробышки) становятся рядом с линией вне круга. По сигналу воспитателя воробышки прыгают в круг (на обеих ногах) и выпрыгивают из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается их поймать (запятнать). Пойманный игрок становится водящим (кошкой). Кошка ловит воробышков только в круге. В конце игры нужно отметить самую ловкую кошку и самого проворного воробышка.

Вариант. На полу (земле) чертят два концентрических круга: наружный диаметром 6–8 м, внутренний – 3–4 м. Водящий (кошка) встает в малый круг. Остальные играющие (воробышки) размещаются вне большого круга.

В большом круге раскладывают различные предметы (например, малые тряпичные мячи или кубики). По сигналу воробышки начинают прыгать на обеих ногах, запрыгивают в большой круг и стараются набрать как можно больше предметов. Кошка выбегает из малого круга в большой и старается поймать воробышков (коснуться рукой). Когда будут пойманы 3–4 воробышка (по договоренности), из непоиманных выбирается новая кошка. Пойманные воробышки снова вступают в игру.

Болото

Чертят две линии на расстоянии 7–10 м одна от другой – это «болото». Между линиями чертят 10–12 кругов (не ближе 25–30 см один от другого) – это «кочки». Играющие должны перебраться по «кочкам» с одного края «болота» на другой. Они по очереди прыгают на обеих ногах с кочки на кочку. Попавший в «болото» выходит из игры (идет «сушиться»).

Волк во рву

Поперек площадки (зала) – «ров» шириной в 1,5–2 детских шага (начертить две параллельные линии или обозначить веревками). Во рву сидит волк.

По краю площадки на расстоянии одного-двух шагов от ее границы обозначается «дом» для коз. Воспитатель назначает одного играющего волком, другие игроки – козы. Все козы располагаются в «доме», а волк стоит во «рву». По команде воспитателя «Козы, на луг!» козы перебегают с одной стороны площадки на другую, перепрыгивая по пути через «ров». Волк, не выбегая из «рва», старается их поймать (осалить, коснувшись рукой). Осаленные игроки выбывают из игры. Затем воспитатель произносит: «Козы, домой!» – тогда игроки снова прыгают через «ров». После трех-четырех перебежек все пойманные козы возвращаются в свой «дом»; назначается новый водящий (волк) из числа тех, кто не попался.

Варианты. 1. Во «рву» могут находиться два-три Волка. 2. Размечается два «рва», на расстоянии 3–4 м один от другого, и в каждом – по Волку.

Сохрани равновесие

Дети стоят в шеренге. По сигналу (хлопку) все выполняют прыжок вперед-вверх и приземляются на одну ногу.

Нужно удержать равновесие в течение 3 с (на счет «один, два, три»).

По следующему хлопку играющие снова выполняют прыжок. Так они продвигаются вперед.

Кто дальше – на одной ноге

Дети становятся в шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Стоя на одной ноге (вторую согнуть в колене и крепко держать рукой за щиколотку), прыгнуть вперед как можно дальше. Тот, кто опустится на обе ноги, выходит из игры.

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 убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, 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. В центре круга воспитатель. 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 временно из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

Указания. Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно слегка 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 1–3 раза вокруг самого себя и др. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от удочки назад.

С кочки на кочку

Дети делятся на 2 группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки – кочки (расстояние между ними равное: 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. Задания можно разнообразить: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.

Подвижные игры с метанием

Попади в корзину

Дети выполняют броски мяча в стоящую на полу корзину с расстояния 3–5 м. Выигрывает тот, у кого будет больше попаданий из 5 попыток.

Попади в мишень

На площадке ставят щит с нарисованными концентрическими кругами (вертикальная цель). В центральном круге значится цифра 5, в последующих кругах – 4, 3, 2, 1.

Дети выполняют броски мяча с расстояния 3–5 м.

Каждому игроку начисляются очки в зависимости от того, в какой круг он попал.

Побеждает тот, кто при трех бросках наберет больше очков.

Вариант. Мишень расположена на полу или на земле (горизонтальная цель).

Метание на заданное расстояние

Стоя на линии броска, метнуть мяч на отметку 5 м. Выигрывает тот, чей мяч упадет наиболее близко к заданной отметке.

Кто дальше бросит

Поперек площадки чертят линию броска. Параллельно ей на расстоянии 3 м и дальше через каждый 1 м проводят еще 2–3 линии. Дети делятся на две команды. Первая команда выстраивается вдоль линии броска. У каждого участника – мешочек с песком.

По сигналу игроки выполняют метание (бросают мешочки как можно дальше). Если мешочек упал за первую линию, то присуждается 1 очко, если за вторую – 2 очка и т. д.

Определяется общий результат команды. Затем мешочки с песком бросают игроки второй команды. Каждая команда выполняет метание по 2–3 раза. Побеждает команда, набравшая в сумме больше очков.

Вариант. Один бросок – правой рукой, другой бросок – левой рукой.

Охотники и зайцы

На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 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,

изображающий 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 2 шеренги друг за другом, в руках у детей 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 игроков забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, 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 по месту падения мешочка.

Попади в обруч

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

Указания. Забрасывать мешочки можно и другими способами: двумя и одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т. п.

Сбей кеглю

Играющие становятся в шеренгу за линией, 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 играющие бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. 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 колоннами 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 выполнят задание, мячи передают наблюдающим. Те становятся в колонне первыми и сбивают мячи. Каждая команда подсчитывает количество сбитых мячей. Выигрывает команда, получившая больше очков. Назначаются новые наблюдающие, игра продолжается.

Варианты. Мячи можно разложить на гимнастической скамейке, табуретах. Можно распределить играющих в команды и так: все первые – одна команда, все вторые – другая команда и т. д.

Школа мяча

Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать его одной рукой. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1–3 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. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и 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, бросив из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки, и поймать его.

Мяч водящему

Провести 2 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 продвигается вперед, к исходной линии подходит следующий. Когда все дети бросят мяч, выбирают нового водящего.

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

Серсо

Играют по двое. Один при помощи палки (кия) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 3–4 м. Если дети не могут ловить

кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

Шмель

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Правила: мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

Сбей городок

На площадке чертят линию длиной 6 м, перпендикулярно к ней – еще три короткие линии (длиной 3 м). Через каждые 50 см на коротких линиях делают небольшие отметки (чертой). В конце этих линий ставят по городку. Трое играющих с мячами становятся в начале линий (напротив городков) и катят мяч. Тот, кто сбьет мячом городок, переставляет его на одну отметку ближе к себе. Выигрывает тот, кто первым переставит городок ближе к себе.

Правила: катать мяч, придерживаясь своей линии; если сбил чужой городок, должен поставить его на место.

Мяч сквозь обруч

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего пять обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Правила: мяч должен пролетать в обруч, если пройдет мимо или игрок его не поймает, бросок следует повторить.

Мяч среднему

Играющие образуют 3–4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга – водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернется к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Правила: бросать мяч по очереди, не сходя с места; если мяч упал, его надо догнать, встать в круг и повторить бросок.

Ловкая пара

На земле рисуют шесть линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги парами друг против друга между третьей и четвертой линиями (считая справа). На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд

перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнеров переходит за следующую линию (делает шаг назад), и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трех бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

Правила: если мяч упал, счет начинается снова; бросать, не выходя за линию; первым переходит на следующую линию тот, кто бросал мяч.

Усложнение: вначале дети играют большими мячами, а затем маленькими; добавляется еще по одной линии с каждой стороны.

Ловишки с мячом

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает одну игру; мяч бросать, целясь в ноги.

Мяч на ступеньках

Дети, стоя перед лестницей со ступеньками, играют в классы, бросая мяч по очереди.

1-й класс – попадать мячом на поверхность каждой ступеньки.

2-й класс – попадать мячом в вертикальную часть ступеньки.

3-й класс – попадать мячом в ребро ступеньки.

Вариант: дети сидят на нижней ступеньке лестницы. Один ребенок, стоя перед ними на расстоянии 1–2 м, бросает мяч каждому сидящему по очереди. После того как мяч брошен всем, поймавшие его переходят на следующую ступеньку, а тот, кто не поймал, остается на прежнем месте. Выигрывают те, кто первыми добрались до верхней ступеньки.

Попади в цель

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч, шишку, каштан. Попадание в центр между связанными обручами дает три очка, а во все обручи – по одному. Выигрывает тот, кто первым наберет условленное количество очков.

Догони мяч

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остается свободным. Пятому

ребенку, стоящему вправо от водящего, дается мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» – и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдет мяч.

Правила: мяч передавать только соседу; передавать и бежать после слова «беги»; уронивший мяч поднимает его.

Кати в цель

Между деревьями натягивается веревка, на нее на проволочках низко над землей подвешены квадраты из плотного картона или фанеры (можно использовать старые фанерки от лото). Расстояние между квадратами – 20 см. Вызванные дети встают на исходную линию в 3–4 см от веревки и по сигналу катят мяч или шарик в цель. Идут за мячами, катят еще раз, после чего передают следующим.

Правила: катить от исходной линии по сигналу; большой мяч толкать двумя руками, маленький – поочередно правой и левой рукой.

Брось – догони

Начертить две линии на расстоянии 20 м одна от другой. Стоя за первой линией, все играющие бросают вдаль мешочки с песком. Каждый подходит к своему мешочку, берет его и на сигнал «марш» бежит за вторую линию, на другую сторону площадки.

Правила: бросать установленным способом (снизу или сверху), выигрывает первый перебежавший за линию.

Подвижная мишень

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из фанеры или плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2–3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8–10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Быстрый мячик

Играющие, стоя по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

Разноцветный быстрый мячик *Подбрасывают и ловят мяч. Отбивают о землю.*

Без запинки скачет, скачет. *Бросают вверх и ловят.*

Часто, часто.

Низко, низко.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук, *Отбивают о землю.*

Не уйдешь от наших рук.

Не упусти шарик

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 10–12 м ставят 4–5 флажков на подставках (втыкают палочки). Четверо-пятеро детей получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив флажков, по сигналу подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, оббегают флажок и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернется первым, не упустив шарик.

Правила: шар надо подбивать, не держать в руках; флажок обогать с правой стороны.

Мяч о пол

Дети строятся в четыре колонны: две – с одной стороны площадки, две – напротив. Первые в двух колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о землю. Добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами, воспитатель отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Правила: мяч отбивать; если потерял, догнать и вновь отбивать; добегать с мячом до черты, за которой стоит колонна.

Сбей мяч

На одной стороне площадки проводится черта, на нее ставят 3–4 табуретки (или ящики) на расстоянии 1 м друг от друга. На каждую табуретку кладут кольцо от серсо, а на него – большой мяч. На расстоянии 2 м проводится одна черта, на расстоянии 3 м – вторая черта. Играющие распределяются на 3–4 подгруппы и строятся у второй черты в колонны лицом к мячу. Каждой колонне даются два мешочка одного цвета (играющие должны запомнить цвет своих мешочков). По сигналу «сбей мяч» стоящие в колоннах первыми бросают правой рукой мешочек в свой мяч, а затем с ближней черты – второй мешочек левой рукой. После этого бегут за мешочками и передают их следующим, а сами встают в конец колонны. За каждый удачный бросок (попадание в мяч) играющий получает флажок того же цвета, что и мешочки. Выигрывает та колонна, которая получит больше флажков.

Ловля мячей сачками

Для игры берут маленькие резиновые мячи или шарики от настольного тенниса. Их кладут в чашу и укрепляют ее на резинке между четырьмя столбиками. Ко дну чаши прикрепляется веревка. Дети берут сачки и становятся вокруг чаши. Один из играющих

дергает за веревочку, чаша взлетает на резинках и выбрасывает вверх мячи. Дети ловят их сачками.

Кольцо на палочке

Из картона или фанеры вырезают кольцо (диаметр – 15 см, ширина ободка – 3 см). Сбоку просверливают небольшое отверстие, в него продевают шнурок и закрепляют его, второй конец привязывают к палочке длиной примерно 30 см. Играющие стараются поймать кольцо на палочку. Каждый делает подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Выходят другие дети. При повторении игры кольцо ловят левой рукой. Побеждает тот, кто большее число раз поймал кольцо на палочку.

Правила: после трех раз сразу же передать кольцо другому; чередовать ловлю правой и левой рукой.

Обруч через туннель

Два ряда стульев, поставленных спинками друг к другу, образуют туннели (расстояние между стульями – 50 см). Играющие получают обручи и встают на расстоянии 10 м от стульев. По сигналу они катят свои обручи и бегут за ними к туннелю. У туннеля играющий одним движением руки подталкивает свой обруч так, чтобы он прокатился через весь туннель. В это время ребенок бежит в конец (справа от туннеля) и берет обруч, не дав ему упасть на землю, затем катит его к финишной черте на расстоянии 10 м, где стоят флажки. За каждый удачный пробег с обручем играющий получает флажок.

Правила: катить обруч не роняя; упавший обруч поднять и катить дальше.

Усложнение: вместо туннеля можно катить обруч по извилистой дорожке, кругу.

Кто дальше

Несколько детей стоят шеренгой за линией. У каждого в руке прямой пруттик, на конце которого бумажная цветная ленточка. По сигналу бросают прутья – копья вперед, стараясь забросить как можно дальше.

Набрось кольцо

Вдоль дорожки устанавливают несколько небольших стоек или в землю втыкают палочки на расстоянии 2 м одна от другой. Двое играющих встают справа и слева, берут в руки по пять колец (пластмассовых, резиновых, сделанных из ивовых прутьев), бегут по дорожке, набрасывая кольца на стойки. Выигрывает набросивший большее число колец.

Правило: сбивший стойку должен вернуться и установить ее на прежнее место.

Ловкая пара

Каждая пара детей получает большой надувной мяч. Встав рядом, они кладут его на плечи, прижимают головой. По сигналу идут или бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым.

Правила: мяч не придерживать руками, только головой; если мяч потерян, надо вернуться на место, где он упал, и оттуда снова продолжить бег.

Подвижные игры с лазанием

Ползуны

На площадке напротив каждого игрока устанавливают несколько (3 и более) невысоких ворот на расстоянии 1–2 м друг от друга. Ширина ворот – 60 см, а высота разная: 60, 50, 40, 30 см (вместо ворот можно поперек площадки натянуть резиновые ленты). По сигналу воспитателя дети на четвереньках приближаются к воротам, проползают под ними и бегут к финишной линии, расположенной в 2–3 от последних ворот. Кто первым пересечет линию финиша, тот и победитель.

Разведчики

Дети делятся на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному перед стартовой линией. На расстоянии 3–5 м перед каждой командой – палка, положенная концами на стулья (высота – 40 см).

По сигналу воспитателя первые игроки команд бегут к палке, перешагивают через нее, поворачиваются кругом и, встав на четвереньки, проползают под палкой («разведчики тайно пробираются в секретное место»).

Затем они быстро бегут к своей команде, касаются рукой следующего игрока и встают в конец колонны. После этого соревнуются вторые игроки, и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая выполнение задания.

Перемена мест

Две команды выстраиваются в шеренгу на противоположных сторонах площадки длиной 10–15 м. На середине площадки устанавливаются ворота высотой 40 см (натянутая поперек площадки веревка или резиновая лента).

По команде воспитателя первые игроки команд бегут на противоположную сторону площадки, по ходу подлезая под воротами. Как только игрок встал в шеренгу чужой команды, начинает бежать следующий игрок его команды. Команды стараются как можно быстрее построиться на противоположной стороне в одну шеренгу.

Вариант. Бег туда и обратно, т. е. игрокам обеих команд нужно не только добежать до противоположной линии, но и вернуться на свое место.

Не урони шарик

Каждый игрок получает столовую ложку, в которой лежит небольшой шарик. Все выстраиваются в шеренгу у стартовой линии. Необходимо держа в руке ложку с шариком пройти всю дистанцию: дойти до доски (палки), лежащей на двух табуретах, пролезть под ней, обойти поворотную стойку (или кеглю) и вернуться к линии старта, не уронив шарика.

Кто скорее добежит до флажка? (С подлезанием.)

Дети делятся на 3–4 равные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую они не должны выходить. На расстоянии 4–5 м от этой черты перед каждой колонной расставлены воротца. Еще дальше впереди от линии положены флажки. По условному сигналу стоящие первыми в колоннах бегут к воротцам, подлезают под них, бегут к флажкам, поднимают флажки над головой и машут ими. Потом спокойно кладут флажки на пол и бегом возвращаются каждый в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежал первым. К флажкам бегут следующие.

Указания. Игру можно провести иначе, дав детям задание не бежать, а ползти до воротцев на четвереньках или по-пластунски. Запрещается бросать флажки на пол, надо наклониться и положить их аккуратно палочкой в определенную сторону.

Медведи и пчелы

Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне – луг. В стороне – медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12–15 человек. Играющие делятся на 2 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 (влезают на 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. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывает помощь.

Пожарные на учении

Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3–4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – беги!» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке,

влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвонил! Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети слезали, а не спрыгивали с реек, если нужно, помогает. Нарушившему правилу выигрыш не засчитывается.

С мячом под дугой

На площадке на расстоянии 8 м одна от другой чертятся исходная и конечная линии. Посередине дистанции ставится 4–5 дуг (высота – 40 см) или подвешивается на такой же высоте веревка. Четверо-пятеро детей встают у исходной линии на четвереньки. На земле перед каждым кладется набивной мяч (весом 1 кг). Дети ползут на четвереньках, толкая головой набивной мяч, подползают под дуги, доползают до конечной линии и встают, поднимая мяч над головой. Приносят мячи к исходной линии и кладут их перед следующими игроками.

Правила: мяч не должен далеко откатываться; нельзя задевать дугу; вставать и поднимать мяч только за конечной линией.

Усложнение: обозначить для каждого линию, вдоль которой надо двигаться с мячом.

Кто скорее через обручи к флажку

Четверо-пятеро детей – на одной стороне площадки. На противоположной стороне лежат флажки (кубики, кегли). На середине площадки напротив каждого играющего положено по два обруча. По сигналу дети бегут к обручам, пролезают в один снизу и кладут его на пол, в другой – сверху и также кладут на пол, добегают до флажка, поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание и прибежал первым.

Веселые соревнования

Играющие становятся в 3–4 колонны у общей черты. Впереди каждой колонны в 4–5 шагах поставлены гимнастические скамейки, дальше на полу положены обручи. По сигналу первые бегут к скамейкам, проползают по ним указанным способом (на животе, коленях и ладонях), слезают, подбегают к обручам, пролезают в них, кладут на пол и быстро возвращаются в конец колонны. Бегут вторые в колоннах. Выигрывают выполнившие задание раньше других.

Правила: доползать указанным способом до конца скамейки; обруч класть на пол, не бросать.

Усложнение: ползти по скамейке на спине; выполнивший задание касается руки следующего, после чего тот начинает движение.

Подвижные игры на равновесие

Посадим рассаду и соберем урожай

Трое-четверо играющих стоят перед скамейками. В руках у них корзинки или ведерки с мешочками (кубиками, колечками). Идут по скамейке, наклоняясь и раскладывая предметы на скамейке. Дойдя до конца, сходят или прыгивают, идут обратно и отдают корзинки следующим играющим. Те по сигналу также идут по скамейке, но уже собирают предметы.

Правила: предметы брать из корзинки по одному; класть предметы примерно через два шага; положив или взяв предмет, выпрямиться.

Шагай через кочки!

Играющие становятся в 3–4 звена перед скамейками. На скамейках положено по три кубика (высота – 20 см) или набивных мяча. Дети идут по скамейкам, перешагивая через них. Для того чтобы ребята не проносили ногу стороной, посередине верхней стороны кубика наносится краской полоса (или наклеивается изоляционная лента).

Правила: переносить ногу, придерживаясь середины кубика, хорошо сгибать ногу в колене.

Бегом по горке

Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина – 15–20 см), бревну, земляной и снежной горке, ограниченной флажками (палочками).

Разойдись – не упади!

Двое детей идут по скамейке навстречу друг другу (с разных сторон). Встретившись, расходятся, придерживаясь друг за друга, и продолжают движение.

Юные гимнасты

Дети выполняют задания на гимнастической скамейке:

- а) пройти на носках, хорошо вытянувшись, руки за головой, смотреть прямо на конец скамейки;
- б) пройти по скамейке, выполнив после 2–3 шагов и перед концом скамейки повороты на 360°;
- в) стоя на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу;
- г) стоять на скамейке поочередно на правой и левой ноге.

Кто дольше не уронит

Играющие стоят на полу на одной ноге, вторая нога согнута в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие.

Правила: мешочки кладут по сигналу и стоят, не придерживая их рукой; тот, кто уронил мешочек, выходит из игры.

Совушка

Играющие разбегаются в пределах площадки. На сигнал «ночь» останавливаются и не двигаются. В это время вылетает сова и уводит тех, кто шевелится.

Правила: останавливаться в позе, предложенной воспитателем – стоять на одном колене, носках; образовав пары; поставив стопы на одну линию (пятку одной ноги к носку другой).

Жмурки с колокольчиком

Дети встают по кругу, взявшись за руки. В центре – двое водящих. Одному из них завязывают глаза – это жмурка. Другому дают колокольчик. Ребенок с колокольчиком бежит внутри круга и звонит. Жмурка пытается его догнать.

Правила: бегающий звонит не все время; если жмурка долго не может поймать, надо сменить обоих.

Дружные пары

Дети распределяются парами, берутся за руки. По сигналу кружатся в одну сторону (5 с).

По другому сигналу останавливаются и после короткой передышки кружатся в другую сторону.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Подвижные игры с ходьбой

Фигурная ходьба

Такая ходьба хорошо организует, объединяет детей, развивает чувство ритма и темпа. Она может быть разнообразной, красивой по построению и перестроениям, сочетаться с музыкой.

Улитка

Дети строятся в шеренгу, берутся за руки и, повернувшись влево (вправо), идут за ведущим сначала по кругу, а потом улиткой, т. е. делая концентрические круги один в другом. Расстояние между кольцами спирали должно быть не менее 1 м.

Змейка

Дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за ведущим, идут навстречу, так несколько раз (насколько позволит площадка).

Иголка и нитка

Дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, ведущий останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд ворот. Ведущий ведет цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди одного справа, другого – слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот, переворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

Пройди бесшумно

Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные играющие стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

Правила: не стоять без движения, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющего, они сразу же опускают руки вниз.

Построй шеренгу, круг, колонну

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень).

Правила: строиться быстро, не толкаясь, находя свое место; соблюдать равенство в колонне и шеренге.

Усложнение: распределить детей на 3–4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая лучше выполнит построение по сигналу.

Тройка

Дети встают по трое, держась за руки. Между тройками расстояние не менее 1 м. В каждой тройке средний ребенок стоит лицом по направлению движения, двое других с правой и левой стороны него стоят спиной. По сигналу воспитателя тройки двигаются по площадке, по сигналу «стой» останавливаются, меняются местами в тройках.

Правила: идти по трое, помогая друг другу, согласовывая движения; сохранять интервал между тройками.

Тяни в круг

Дети, взявшись за руки, образуют на площадке круг. Внутри перед каждым играющим лежит снежный ком, т. е. число комов соответствует количеству участников. По одному сигналу дети идут по кругу влево (вправо). По другому сигналу движение

прекращается, и каждый старается втянуть одного из своих соседей в круг, чтобы тот наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять не разрешается. Кто не сумеет удержаться и наступит на ком, получает штрафное очко. Ребенок, набравший два очка, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда в кругу остается заранее обусловленное число играющих. Побеждают ребята, к концу игры не получившие ни одного штрафного очка. В ходе игры, если круг из игроков уменьшается, снежные комья можно переставить на небольшое расстояние внутрь круга.

Правила: в ходе состязания не разрешается расцеплять руки; тот, кто дважды допустил эту ошибку, выбывает из игры.

Стоп

На расстоянии 10–16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят играющие. На другом конце площадки очерчивается круг (диаметр – 2–3 шага) – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!». На эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Играющие продолжают движение с того места, где остановились первый раз на слово «стоп». Те, кого отослали на исходную линию, начинают движение оттуда. Побеждает ребенок, успевший встать в круг к ведущему до слова «стоп». Он и становится водящим.

Правила: играющие начинают движение одновременно со словами водящего, выполняя на каждое слово один широкий шаг; водящий не должен поворачиваться до слова «стоп»; играющим нельзя двигаться (идти, шевелиться) после слова «стоп».

Вариант: первый дошедший до водящего раньше слова «стоп» дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается осалить бегущих до черты.

Серая утка

Один из играющих – охотник, другой – утка, несколько детей – утята. Остальные, взявшись за руки, образуют круг – пруд, в котором плавает утка с утятами. Дети, стоящие в кругу, идут по кругу и говорят:

Вот плавала серая утка по воде,
Закликала малых детушек к себе.
Вы, утята, берегитесь,

Далеко не расходитесь.

В это время утка и утята ходят внутри круга, охотник – за кругом. На последние слова утка встает впереди утят, они идут за ней гуськом. Дети ведут хоровод в другую сторону:

Вот залаяла собака в камышах,
Не сидит ли там охотничек в кустах?
Он изловит малых детушек,
Малых детушек – утятушек.

Круг распадается на несколько маленьких (по 3–5 детей) – это кустики, в которых прячутся утята (по одному или несколько в дом). Охотник громко считает: «Раз, два, три!». После этого утята должны перебежать от одного кустика к другому. Во время перебежки охотник старается их поймать. «Утка» защищает «утят», расставляя руки в стороны, как бы взмахивает крыльями, преграждая путь охотнику.

Правила: охотник ловит только утят; утенок, пойманный охотником, встает в круг, изображающий кустик; после счета охотника утята не должны оставаться в том кустике, где прятались, надо обязательно перебежать в другой.

Усложнение: выбрать 2–3 охотников.

Чурбан

В середине площадки ставится чурбан (полено, высокий куб).

Играющие встают в круг, берутся за руки и говорят:

Стоит чурбан, не мешает нам.
Кто чурбан собьет, из круга уйдет!

После этого все начинают двигаться вокруг чурбана. При этом каждый старается подтянуть своих соседей к чурбану так, чтобы те его свалили.

Правила: кто свалит чурбан, выходит из круга; руки отпускать нельзя; играют не более 6–8 детей.

Не урони шарик

Дети по очереди (или одновременно 2–3 детей) несут в ложках шарики, стараясь донести их до условленного места (примерно на расстоянии 8–10 м).

Правила: нельзя держать шарик рукой; уронивший должен взять шарик, положить его в ложку и продолжить движение с того места, где упал шарик.

Хлопушка

К ветке дерева на веревке на уровне плеч ребенка подвешивают хлопушку (надутый бумажный пакет, край затянут веревкой). Ребенок встает на расстоянии 5 шагов от пакета. Ему завязывают глаза. По сигналу воспитателя сначала ребенок делает 5 шагов,

останавливается и быстро сближает руки. Если хлопушка окажется между ладонями, то она звонко хлопает.

Правила: делать только 5 шагов, хлопать в ладоши после остановки.

Кто выше взойдет по палке

Дети садятся на землю. Каждый ставит палку вертикально перед собой и держит ее руками. Затем, обхватывая палку справа и слева ступнями (пальцы и пятки упираются в палку), по сигналу «кто выше и быстрее» переставляют ступни вверх, сгибая колени.

Правила: палку держать вертикально, крепко упираясь ею в землю.

Рыбки

Соревнуются одновременно 2–3 команды с равным числом играющих. Каждый ребенок получает бумажную рыбку (длина – 25 см, ширина – 6–7 см), к хвосту которой прикреплена нитка длиной 1 м.

Дети заправляют конец нитки сзади на пояс так, чтобы рыбка свободно касалась пола, – «рыбки плавают». У каждой команды рыбки определенного цвета.

По сигналу воспитателя все идут по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника (придерживать рыбку рукой нельзя) и в то же время не давая поймать свою. Ребенок, чью рыбку сорвали, выходит из игры. Через некоторое время воспитатель подсчитывает выбывших из каждой команды. Побеждает та команда, у которой останется больше непойманных рыбок.

Подвижные игры с бегом

Парный 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 бежит вторая пара, и т. п. Пара, отпустившая руки, считается проигравшей.

Встречные перебежки

Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями 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 3 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: «Хитрая лиса, где ты?» – будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку 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 5–6 раз.

Указания. Если лиса выдала себя чем-нибудь, воспитатель назначает другую лису. Выбирать лису может и кто-то из играющих. Если лиса долго не может никого поймать, можно выбрать другого водящего. Если площадка очень большая, можно обозначить ее границы.

Уголки

Дети становятся возле расположенных на участке предметов физкультурного оборудования, деревьев или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих находится в середине. Он подходит к кому-нибудь из детей и говорит: «Мышка, мышка, отдай мне свой уголок!». Мышка отказывается. Водящий с теми же словами подходит к другому ребенку. В это время все дети выбегают из своих уголков, чтобы поменяться местами. Водящий старается занять чье-нибудь место. Если ему это удастся, то водящим становится оставшийся без места. Если водящий долго не может занять уголок, воспитатель произносит: «Кошка!». По этому сигналу все играющие одновременно меняются местами, а водящий занимает чей-либо уголок.

Указания. Из уголка надо выбегать, нельзя стоять в нем долго; до перебежки можно заранее уговориться с игроком, с которым хочешь поменяться местами; можно занимать уголок вдвоем и выбегать парами.

Мышеловка

Играющие делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, 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 детей будет поймана, дети меняются ролями – игра возобновляется. Игра повторяется 4–5 раз.

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

Мы веселые ребята

Дети стоят на 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 догнать.
Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до 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.

Ловишки

Дети произвольно располагаются на 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, увертываются 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-либо 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 в соответствии с произносимым вслух текстом:

Еле, еле, еле, еле

Закружились карусели,

А потом кру-гом, кру-гом,

Все бегом, бегом, бегом.

Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут по кругу 2–3 раза, воспитатель подает сигнал к изменению направления движения, говоря: «Поворот».

Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз, два, раз, два,

Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется. При 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, хлопки, удары в бубен), по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т.е. занимают свои места на карусели. Игра возобновляется, повторяется 3–4 раза.

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

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 роли 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 (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Затем назначаются новые волк и пастух.

Затейники

Одного из играющих выбирают 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 повторяют его. После 2–3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается.

Указания. Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя показанных.

Сделай фигуру

Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу воспитателя они 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, стоя на четвереньках, сидя и пр.

Караси и щука

Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии 3 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 сигналу воспитателя «Щука!» она 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.

Указания. При повторении игры, когда выбирают новую щуку, дети, изображающие карасей и камешки, меняются ролями.

Перебежки

Кто сделает меньше шагов? На площадке чертят 2 линии на расстоянии 6–8 м. Несколько играющих (2–3) становятся за одну линию и начинают переходить или перебегать за 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 на другой мимо сидящего посередине. Если дети бегут бесшумно, водящий не имеет права их остановить. Если же он услышит шум шагов, то говорит: «Стой» – и, не открывая глаз,

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 площадки на другой, стараясь обогнать друг друга.

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 играющие бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом 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 выполнят задание, отмечается колонна, набравшая больше выигрышей.

Указания. Поднимать предмет вверх ребенок может только после того, как встанет в колонну. Воспитатель следит, чтобы дети не подходили к черте, оставляли свободное место для возвращающегося 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 никого поймать, его надо сменить. Вариант игры: дети стоят по кругу, в центре двое – жмурка и ребенок с колокольчиком в руках. Мальчик бежит по кругу и звонит, а жмурка его ловит.

Два Мороза

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются 2 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 2–3 перебежек выбирают новых Морозов. В конце игры подводится итог: какие Морозы заморозили больше играющих.

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

Совушка

В одном из углов площадки обозначается гнездо совы. В гнезде находится водящий – «совушка». 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. Совушка вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и смотрит, не пошевелился ли кто. Того, кто пошевелился, совушка уводит к себе в гнездо.

А воспитатель говорит: «День!», – бабочки, жуки и другие опять начинают летать, кружиться, жужжать.

После 2–3 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 центр круга, остальные дети за кругом. После слов воспитателя «Раз, два, три – лови!» дети бегут, пересекая круг, а ловишка их ловит. Ловить можно только в кругу. Когда будет поймано определенное число 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.

На слова 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.

Ловишка (Ноги от земли)

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

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 (в 2–3 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» дети, стоящие в колонне в последней паре, отпускают руки и бегут вперед вдоль колонны: один слева, а 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, которая 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 водящий. Игра возобновляется.

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 наименование – «зеленые», «синие», «красные» и т. п. Воспитатель ударяет в бубен, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения 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 по 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 ввести условие: «Делай, как водящий», – тогда, построившись в звенья, дети принимают позу, показанную водящим.

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, подталкивая их палочкой, обегая с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки 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 закончить 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 быстро возвращаются в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежит первым; ему

дают ленточку или флажок. Игра продолжается, пока все дети не примут в ней участие. Выигрывает та колонна, у которой окажется больше флажков.

Указания. Можно играть так. Играющий, выполнив задание, становится в конце 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.

Не намочи ног

Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Воспитатель вызывает 5–6 детей, они выходят к черте, каждый получает по 2 дощечки (30×20 см). На противоположной стороне площадки на одной линии раскладываются султанчики. Между играющими и пособиями расположено «болото». Дети должны «перебраться через болото» по дощечкам, не замочив ног (наступая только на дощечки). По команде воспитателя «Начинай!» играющие кладут на землю одну дощечку и становятся на нее, затем переходят на другую дощечку, берут ту, что сзади, чтобы снова положить ее впереди себя, и т. п. Перейдя болото, дети собирают дощечки, берут султанчики и поднимают их над головой. Отмечается, кто поднял султанчик первым. Затем дети кладут султанчики обратно, возвращаются на места и передают дощечки следующим.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети не бросали дощечки на пол, а клали осторожно. Когда дети научатся ловко передвигаться по дощечкам, можно провести соревнования в звеньях.

Подвижные игры с прыжками

Лягушки и цапли

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, 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. Вербки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

Попрыгунчики-воробышки (Не попадись!)

Чертится круг диаметром 4–6 м. Выбирается водящий («большая птица»). Он становится в середину круга. Все остальные играющие – «воробышки», они стоят за кругом. Воробышки прыгают на двух ногах, то впрыгивая в круг поклевать зерна, то выпрыгивая из него. Большая птица, летает по кругу, не дает воробышкам собирать зерна, клюет их (дотрагивается рукой до играющих). Воробышки стараются подольше побыть 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, чтобы играющие не стояли на месте, а подпрыгивали. Если диаметр круга большой и детей много, можно выбрать двух водящих.

Волк во рву

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 1 м одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий – волк. Остальные дети – козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала).

На противоположной стороне зала линией отделено поле.

На слова 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 ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

Подвижные игры с лазанием

Ловля обезьян

Изображающие обезьян дети располагаются на пособиях для лазанья по одну сторону площадки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4–6 детей). Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Проведя 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 стенки, 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 слезают с ветвей (спускаются со стенки) и продолжают летать.

Указания. Если нет гимнастической стенки, используются скамейки, ящики и другие предметы.

Подвижные игры с бросанием, метанием, ловлей

Кого назвали, тот и ловит

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

Указания. Играющий подбрасывает мяч вверх на том месте, где он его поймал. Мяч надо подбрасывать повыше, чтобы названный ребенок успел подбежать к нему и поймать. Надо, чтобы дети старались ловить мяч с воздуха или после одного отскока от земли.

Ловишка с мячом

Дети стоят по кругу. Ловишка в центре круга. У его ног лежат 2 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 педагога «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 обеими мячами в убегающих, он останется 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, ребенок быстро ловит мяч, кричит: «Стой!» – и бросает мячом в кого-нибудь из играющих, и т. д. Если водящий ни в кого не попадет, он бежит за мячом, берет его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-нибудь. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увертываться: нагибаться, приседать, отклоняться в сторону, подпрыгивать и т. п.

Указания. Воспитатель объясняет детям, что, бросая мяч, надо целиться в ноги.

Поймай мяч

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

Указания. Разделившись на тройки, играет сразу вся группа. Если кто-то из водящих долго не может поймать мяч, воспитатель предлагает детям поменяться ролями.

Охотники и утки

Взявшись за руки, играющие составляют круг. Рассчитавшись на первый-второй, образуют 2 команды: одни – охотники, другие – утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки выходят в середину круга. Перед ногами стоящих в кругу проводится черта, за которую охотникам переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки убегают, увертываются 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 в левую руку и обратно. Ударить мяч о землю правой рукой, а поймать левой рукой (и наоборот). Подбросить 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, сложив 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° 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.

Раки

Несколько детей держат обручи вертикально. Остальные проползают в них ногами вперед, опираясь на руки. Время от времени играющие меняются ролями.

Проползи – не урони!

Дети садятся на пол, кладут на живот кольцо или небольшой мешочек с песком. Опираются сзади руками о пол, прогибаются, опираясь на руки и на ноги. Ползут на четвереньках (ступнях и ладонях), не роняя предмета, 2–3 м. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее и при этом не потеряет предмета.

Смелые верхолазы

Движение выполняется на лестницах, имеющих свободный доступ с обеих сторон. Дети (по числу имеющихся пролетов) влезают по лестнице, перелезают через верх и спускаются с противоположной стороны. Отмечаются ритмичность и ловкость движений.

Правила: влезать и слезать, не пропуская перекладин, начиная и заканчивая движение на самой первой; перелезая вверху, поворачиваться и перехватывать руками, не отпуская их.

Вверх по канату

Ребенок встает на узел, завязанный внизу каната, принимает положение виса на канате – руки согнуты в локтях, лицо на уровне ладоней, ноги (ступни) плотно прижаты к канату. Лучше лазать босиком. Ребенок подтягивает ноги, скользя ими по канату до положения согнутых, руки передвигает выше над головой. Опираясь на ноги, выпрямляет их. Эти движения повторяются несколько раз.

Пронеси – не урони!

Соревнуются 2–3 детей. Каждый из них получает по столовой ложке, в которой лежит небольшая круглая картофелина (или шарик). Ребенок проходит от исходной линии на другую сторону, не роняя картофелины. По дороге перешагивает рейки, положенные на кубы, подлезает под веревку, подвешенную на высоте 40 см.

Правила: при выполнении задания не терять картофелину; если уронил, поднять, положить и продолжить движение; выигрывает пришедший раньше и реже терявший предмет.

Подвижные игры на равновесие

Кто дольше на одной ноге

Детям предлагают различные варианты заданий: а) стоять на полу, закрыв глаза; б) стоять на скамейке вдоль или поперек; в) менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону согнутую или прямую, положить на колено мешочек с песком, взяться за щиколотку.

Жмурки

Воспитатель назначает считалкой водящего – жмурку. Он встает на середину площадки, ограниченной шнурами. Ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Все дети разбегаются, а жмурка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности (дерево, пенек и др.) играющие должны предупредить жмурку словом «огонь».

Бой петухов

Двое детей встают в очерченный круг (диаметр – 1–1,5 м) лицом друг к другу, одна нога согнута в колене, руки скрещены на груди. Пытаются столкнуть противника, заставить его опустить ногу или выйти из круга.

Правила: не опускать ногу на пол; тот, кто встал на обе ноги или вышел за круг, считается проигравшим.

Бег в мешке

Двое-трое детей влезает в мешки. Придерживая их руками, должны пройти или пробежать от одной линии до другой (примерно 5–6 м).

Ножная качалка

Для игры нужны половинки широкого отрезка бревна. Дети встают на стесанную часть и, балансируя, удерживаются в вертикальном положении на качалках.

Правила: выигрывает тот, кто дольше удержался на качалке; наступивший на землю выбывает из соревнования.

Донеси мешочек

Трое-четверо детей встают на доски или скамейки, кладут на спину мешочек с песком. Ползут на четвереньках (ладонях и коленях, ступнях и ладонях) до конца скамеек. Выигрывает пришедший первым.

Правила: при ходьбе не ронять мешочек; если он упал, поднять, положить снова на спину и ползти дальше; в конце скамейки взять мешочек со спины, также не роняя.

Не урони шарик

Троим-четверым детям даются ложки и небольшие шарики. На расстоянии 6–8 м обозначается линия или ставится небольшая коробка. Дети несут шарики в ложках до этой линии, по дороге проходя по доске, скамейке.

Правила: можно идти или бежать, но не роняя шарика; если уронил, поднять, вернуться к месту падения и оттуда снова двигаться; шарик нельзя придерживать рукой.

Накорми кролика

На фанере или на картоне рисуют большого кролика. Рот у него открыт (выпилен круг диаметром 10–20 см). Подвешивают кролика на стенку или дерево. Ребенку надевают большой бумажный колпак и дают морковку, сшитую из материи. Отводят на 4–5 шагов от кролика, предлагают покружиться 2–3 раза, после чего надо подойти и накормить кролика, попадая морковкой в рот.

Петрушка

Из положения сидя на корточках высоко подпрыгнуть, расставив широко руки и ноги в стороны, затем приземлиться, снова присаживаясь на корточки.

Ходули

На прочные, гладко отструганные шесты высотой 2 м прибивают уступы – треугольники для ног на высоте 30 см от земли. Дети встают на уступы ногами и, держась за шесты, ходят, сохраняя равновесие.

Больная птица

Четверо-пятеро детей встают у линии, друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Стоят на одной ноге, вторую сгибают в колене и крепко берутся за щиколотку. Прыгают вперед «кто дальше».

Правила: прыгать на одной ноге, вторую держать рукой, не отпуская; опустившийся на обе ноги считается проигравшим и выходит из игры.

Пройди по лестнице

На стулья кладутся палки на расстоянии 50 см одна от другой. Дети проходят друг за другом, перешагивая через палки.

Правила: при перешагивании не держаться за стулья; не задерживаться, не наталкиваться друг на друга, соблюдать интервалы.

Присядка

Сесть на носок одной ноги, другую вытянуть вперед. Сделав маленький подскок, поменять ноги местами. Руки вытянуть вперед или скрестить на груди.

Правила: вначале прыгать в произвольном темпе, затем ритмично под счет.

Через холодный ручей

Дети идут по скамейке, руки на поясе. Приседают на каждый шаг на одной ноге, другую ногу опускают вниз, касаясь земли носком ноги.

Смелые гимнасты

Дети выполняют задания на достаточно широкой и устойчивой скамейке (высота – 30 см): а) при ходьбе по скамейке перепрыгнуть через веревку, повешенную на высоте 15–20 см; б) стоя на скамейке (вдоль или поперек), выполнить 2–3 подскока вверх с мягким приземлением; в) пропрыгать по скамейке легкими подскоками на двух ногах.

Список используемой литературы

- Бабнекова Е.А., Параничева Т.М.* Подвижные игры на прогулке. – М.:ТЦ Сфера, 2011.
- Борисова М.М.* Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.: Сборник игр и упражнений. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
- Власенко Н.Э.* 300 подвижных игр для дошкольников. – М.:Айрис-пресс, 2011.
- Воронова Е.К.* Игры-эстафеты для детей 5–7 лет. – М.:АРКТИ, 2009.
- Галанов А.С.* Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. – СПб: Речь, 2007.
- Детские народные игры народов СССР / Сост. А.В. Кенеман / Под ред. Т.И. Осокиной. – М.:Просвещение, 1989.
- Иллюстрированная картотека подвижных игр и игровых упражнений для формирования двигательного опыта у детей 3-5 лет. / Авт.-сост. Г.В. Глушкова – М.: Линка-пресс, Обруч, 2012.
- Иллюстрированная картотека подвижных игр и игровых упражнений для формирования двигательного опыта у детей 5–7 лет. / Авт.-сост. Г.В. Глушкова – М.: Линка-пресс, Обруч, 2012.
- Литвинова М.Ф.* Русские народные подвижные игры / Под ред. Л.В. Русской. – М.: Просвещение, 1986.
- Нищеева Н.В.* Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб.:ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
- Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации / Сост. Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.Л. Кондратьева. – Часть 1. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2008.
- Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации / Сост. Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.Л. Кондратьева. – Часть 2. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2008.
- Сочеванова Е.А.* Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
- Сочеванова Е.А.* Подвижные игры с бегом для детей 4–7 лет. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.
- Степаненкова Э.Я.* Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.

