

*Карточка подвижных игр
для подготовительной
группы*



Содержание

1. Игры с бегом

- Бездомный заяц
- Два Мороза
- Горелки
- Пустое место
- Море волнуется
- С обручем до флажка
- Через обруч к флажку
- Ключи
- Паук и мухи
- Совушка
- Спрячь руки за спину (ловишки)
- Рыбаки и рыбки
- Не попадись!
- Быстро возьми, быстро положи
- Перемени предмет
- Ловишка, бери ленту
- Чье звено скорее соберется?
- Жмурки
- Краски
- Коршун и насадка

2. Игры с прыжками

- Волк во рву
- Классы
- Лягушки и цапля
- Не оставайся на полу (на земле)
- Кто скорее
- Не попадись

3. Игры с метанием и ловлей

- Мяч водящему
- Городки
- Забрось мяч в кольцо
- Школа мяча

- Бабки
- Серсо
- Бросить и поймать
- Передай мяч
- Шар в ворота
- Бадминтон
- Сбей кеглю
- Чей дальше?
- Ловишки с мячом
- Бильбоке
- Зайцы и охотники
- Стоп

4. Игры с ползанием и лазаньем

- Ловля обезьян
- Перелет птиц

5. Эстафеты

- Эстафета с обручами
- Эстафета по кругу
- Эстафета с мячами
- Кто скорее перенесет предметы
- Кто раньше дойдет до середины
- Чей дальше
- Скорей ко мне

6. Игры с элементами соревнований

- Кто скорее снимет ленту
- Чей отряд быстрее переправится (не намочи ног)
- Перемени предмет
- Чья команда забросит в корзину больше мячей?

7. Народные игры

- Гори, гори ясно!
- Лапта

1. Игры с бегом

Бездомный заяц

Ход игры. Из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки (дома), и каждый встает в свой.

«Бездомный заяц» убегает, а «охотник» его догоняет. «Заяц» может спастись от «охотника», забежав в любой кружок; тогда «заяц», стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным и «охотник» будет ловить его. Как только «охотник» поймал (осалил) зайца, он сам становится «зайцем», а бывший «заяц» – «охотником».

Указания к игре. Эту игру можно проводить и со всей группой детей. В этом случае круг образуют взявшиеся за руки 4–5 детей. В каждом таком кружке становится «заяц». Игра проводится по тем же правилам.

Через 2–3 минуты по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей, образующих круг, меняется местами с зайцем, стоящим внутри круга. Игра возобновляется и повторяется 4–5 раз, с тем чтобы все дети побывали в роли зайца.

Два Мороза

Ход игры. На противоположных сторонах площадки (или комнаты) отмечают линиями два дома. Расстояние между домами 20–30 шагов (12–15 м). Играющие располагаются на одной стороне площадки. Выбираются двое водящих, которые становятся посередине площадки лицом к детям. Это Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос.

По сигналу воспитателя «начинайте!» оба Мороза говорят:

Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я Мороз – Красный нос,
Я Мороз – Синий нос.
Ну-ка, кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают Морозам:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т. е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных играющих. Замороженных подсчитывают, после чего они присоединяются к остальным играющим.

Перебежки повторяются 3–4 раза. После подсчета общего числа замороженных выбираются (при помощи считалки) новые Морозы, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает, какая пара Морозов заморозила большее число играющих.

Горелки

Ход игры. Играющие становятся парами. Впереди колонны на расстоянии 2–3 шагов проводится линия. Один из играющих – ловящий – становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят:

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

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться и взяться за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют соединить руки. Если ловящему это удастся, он образует с пойманным новую пару и встает впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удастся никого поймать, он остается в той же роли.

Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу. Игру можно повторить 2–3 раза.

Указание к игре. Число участвующих не должно превышать 15–17 человек, иначе детям долго придется стоять без движения.

Пустое место

Ход игры. Играющие становятся в круг, поставив руки на пояс, – получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

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

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?» Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришел?» Водящий отвечает: «Бежим наперегонки», – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в круге; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Море волнуется

Ход игры. Из числа играющих выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, каждый чертит на своем месте кружок.

Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», при этом те дети, кому он скажет «море волнуется», встают за ним, постепенно образуя цепочку. Так, цепочкой, они еще немного ходят или бегают. Неожиданно ведущий говорит «море спокойно!», все отпускают руки и бегут занимать какой-либо кружок. Тот, кто останется без кружка, становится водящим, и игра повторяется.

Указание к игре. Воспитатель должен следить, чтобы цепочка двигалась «змейкой», не пропуская ни одного кружка.

С обручем до флажка

Материал. 4–5 флажков на подставках; 4–5 обручей.

Ход игры. На одной стороне комнаты (площадки) проводят линию. В 10 м от нее ставят на подставках флажки. Дети (4–5) с обручем в левой руке становятся на линии на расстоянии 1 м один от другого левым боком к флажкам.

По сигналу воспитателя «приготовились!» дети ставят обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу.

Затем воспитатель говорит: «Раз, два, три – кати!», и дети катят обручи в сторону флажков, ударяя по ним правой ладонью или палочкой. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флажки над головой.

Указание к игре. Одна и та же группа детей может повторить игру несколько раз, соревнуясь в ловкости между собой. Игру можно проводить и со всей группой. В этом случае дети разбиваются на отряды. Обручи катят поочередно каждые 4–5 ребят, стоящие в отрядах первыми. Когда обручи прокатят все дети, подсчитывается, чей отряд набрал больше флажков.

Через обруч к флажку

Материал. 4–6 обручей; 4–6 флажков.

Ход игры. В середине площадки находятся обручи на расстоянии одного-двух шагов один от другого.

На одной стороне площадки в одну линию раскладывают флажки – так, чтобы каждый флажок приходился против обруча. На другой стороне площадки проводится линия. За ней размещаются 4–6 колонн по несколько детей в каждой. Каждая колонна выстраивается против своего обруча.

По сигналу воспитателя «начинай!» первые в колоннах бегут каждый к своему обручу, приседают и, взяв обруч в руки, ставят его вертикально, прижав одной стороной к полу (к земле). После слов воспитателя «раз, два, три – беги!» бегут дети, стоявшие в колонне вторыми. Они пролезают в обруч, добегают до флажков и поднимают их вверх.

Затем, положив флажки на место, дети сменяют своих товарищей, держащих обруч, те бегут в конец колонн, а оказавшиеся в них первыми бегут за флажком по сигналу «раз, два, три – беги!». Каждый раз, когда первый из колонны убегает за флажком, дети из колонны делают шаг вперед. Когда дети, державшие обруч в самом начале игры, тоже пробегут и поднимут флажки, игра заканчивается. Выигрывает та колонна, в которой большее число участников первыми подняли флажок.

Ключи

Материал. Если игра проходит в помещении, можно использовать пластмассовые обручи.

Ход игры. Играющие дети встают в кружки, начерченные на площадке. Выбирается один водящий. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... *(называет имя одного из детей)*, постучи». Во время этого разговора играющие (тот, к кому подошел водящий, и тот, кого назвали) стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять освободившийся кружок.

Если водящий долго не может занять кружок, он должен крикнуть «нашел ключи!», тогда все играющие должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей-нибудь кружок. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим.

Указание к игре. Если игра проводится в помещении, вместо начерченных кружков можно использовать пластмассовые обручи. Фанерные обручи использовать опасно, так как, перебегая, дети могут наступить на обруч и получить сильный удар ребром по ноге.

Паук и мухи

Ход игры. С помощью считалки выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. «Паук» стоит в стороне, «мухи» бегают по всей комнате или площадке. По сигналу воспитателя «мухи» должны замереть, т. е. остановиться в той позе, в какой их застал сигнал, и не шевелиться. «Паук» обходит играющих и затем того, у кого заметит хоть малейшее движение, забирает к себе.

Игра повторяется несколько раз, затем пауки меняются. В заключение воспитатель отмечает детей, которые отличились большей выдержкой.

Совушка

Материал, гимнастическая стенка (заборчик).

Ход игры. Эта игра похожа на предыдущую. Из числа играющих выбирается совушка. Воспитатель надевает ей шапочку с клювом. Остальные дети – птицы, жуки, бабочки. «Сова» влезает на дерево (на 3–4 рейки гимнастической стенки или заборчика), а все остальные дети летают, помахивая крыльями.

Воспитатель говорит «ночь». «Птицы» и «насекомые» замирают на своих местах. «Совушка» слезает с дерева и медленно летает вокруг. Кто из детей пошевелится, того «совушка» уводит к своему дому.

Воспитатель говорит «день», и «совушка» вновь влезает на дерево.

После одного повторения выбирается другая совушка, и игра продолжается.

Спрячь руки за спину (Ловишки)

Ход игры. Воспитатель назначает одного из играющих ловишкой, или его выбирают с помощью считалки. Он стоит в середине площадки. Остальные играющие стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной.

По слову воспитателя «начинай!» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки. Задача ловишки – поймать (коснуться) кого-либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь!», ловишка не может его трогать. Если в течение 1 минуты ловишка не мог поймать никого из играющих, его сменяет новый, которого назначает воспитатель.

Правила игры. Выбежавший за пределы площадки считается пойманным. Руки можно закладывать за спину только в тот момент, когда ловишка близко подходит к играющему.

Рыбаки и рыбки

Материал. Флажки; веревка; мешочек с песком весом 100–200 г.

Ход игры. Площадка ограничивается с четырех сторон флажками. Это пруд. На одном конце площадки очерчивается глубокое место, на другом – место для пойманных рыб (ведро). «Рыбки» плавают в пруду (дети бегают по площадке), а два «рыбака» (старший и его помощник) ходят вдоль берегов по противоположным сторонам площадки. В руках «старшего рыбака» (воспитателя) веревка, к концу которой привязан небольшой груз – мешочек с песком. Неожиданно «старший рыбак» говорит своему помощнику, который ходит по другому берегу «лови!» и бросает ему конец веревки с грузом.

«Рыбки» спешат в глубокое место, чтобы не попасть в сеть. Не успевших уплыть в глубокое место рыбаки окружают сетью. Такие «рыбки» считаются пойманными и помещаются в ведро (салятся на скамейку). При словах воспитателя «рыбки, плывите!» «рыбки» выплывают из глубокого места и бегают по всей площадке до тех пор, пока «старший рыбак» снова не закинет сеть. Игра повторяется 3–4 раза, после чего подсчитывается число пойманных рыб. «Старший рыбак» выбирает себе нового помощника, и игра возобновляется.

Правила игры. Пойманные «рыбки» не могут вырываться и вылезать из-под веревки, если они были ею окружены. «Рыбки» плывут в глубокое место только после слова воспитателя «лови!». «Рыбаки» не могут закидывать сеть в глубоком месте, т. е. в доме рыбок.

Караси и щука

Ход игры. Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, они плавают внутри круга. «Щука» находится за кругом.

По сигналу воспитателя «щука!» щука быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. «Караси» спешат поскорее 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». Пойманные уходят за круг.

Игра проводится 3–4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется.

Не попадись!

Ход игры. Чертится круг. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, который заходит внутрь круга в любом месте.

Играющие запрыгают через линию в круг и, не поворачиваясь, прыгают назад.

Водящий бегаёт в круге, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри круга. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим (но продолжает участвовать в игре).

Через 30–40 с воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не коснулся водящий.

Правила игры. Линию круга нельзя переходить, её можно только перепрыгивать. Водящий может касаться играющего в любой момент, когда он в круге, при прыжках вперёд и назад, но только не за кругом.

Указания к игре. До начала игры воспитатель показывает детям, как нужно перепрыгивать через линию круга и обратно, отталкиваясь двумя ногами. При проведении игры воспитатель следит за тем, чтобы дети не стояли на месте, а прыгали.

Если играющих больше 15 человек, можно ввести второго водящего.

Быстро возьми, быстро положи

Оборудование: Корзина с флажками, мел.

Ход игры:

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки. В одном углу площадки стоит корзина с флажками, на противоположной стороне стоит пустая корзина. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро взять флажок из корзины, а на другой стороне площадки положить в корзину.

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.

Ловишка, бери ленту

Задачи: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Описание игры: дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

Варианты: чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

Чье звено скорее соберется?

Задачи: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строиться в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

Описание игры: дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

Варианты: воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.

Жмурки

Задачи: учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

Описание игры: выбирается водящий – жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.

Правила: завязанную на глаза повязку не снимать и не подглядывать.

Варианты если игра проходит на улице, то очерчивается граница, за которую играющие не имеют права забегать. Переступивший условленную границу считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

Краски

Задачи: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

Описание игры: участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.

Варианты: разговор повторяется, если покупатель угадал краску, продавец говорит, сколько стоит и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок изображавший краску убегает, а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.

Коршун и наседка

Задачи: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

Описание игры: в игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

Варианты: если детей много можно играть двумя группами

2. Игры с прыжками

Волк во рву

Ход игры. Посередине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 80–100 см одна от другой – это ров. С двух краев площадки на расстоянии одного-двух шагов от ее границ очерчиваются дома коз. Из числа играющих выбирается волк, остальные изображают коз.

Все «козы» располагаются в одном из домов. «Волк» становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву!» «козы» бегут на противоположную сторону площадки (в другой дом), перепрыгивая через ров, а «волк» в это время старается их поймать (коснуться). Пойманных он отводит в сторону. Затем воспитатель снова говорит «волк во рву!», козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров.

После условленного числа перебежек (3–4) все пойманные козы возвращаются в свой дом, и выбирается другой волк (но не из числа пойманных коз). Игра повторяется.

Классы

Материал. Плоский предмет – камешек, коробочка.

Ход игры. На ровной площадке или асфальтированной дорожке дети мелом (на асфальте) или палочкой (на земле) чертят так называемые классы, то есть геометрические фигуры определенной конфигурации.

Это может быть большой прямоугольник, разделенный одной продольной и двумя поперечными линиями, на верху которого чертится полукруг – «огонь»; или небольшие прямоугольники, по-разному расположенные на плоскости и разделенные линиями на небольшие отделения, а также классы, напоминающие по форме улиток-катушек.

Принцип игры в эти классы один: дети бросают в них плоские предметы – коробочки, камешки – и впрыгивают в тот же квадрат на одной или двух ногах.

Ребенок бросает камешек в первое отделение и, если попадет в него, впрыгивает на одной ноге в этот класс, останавливается, встав на обе ноги, берет камешек и продолжает прыгать на одной ноге без остановки во все последующие классы, стараясь не наступить на черту. Выпрыгнув из последнего, шестого класса, он снова бросает камешек, но уже во второй класс, делает прыжок на одной ноге в первый класс, оттуда во второй, останавливается, берет камешек и снова продолжает прыжки в последующие классы. После этого ребенок бросает камешек в третий, четвертый, пятый и, наконец, в последний класс. На этом заканчивается тур игры.

Если ребенок хочет участвовать в игре и дальше, он начинает все сначала.

Если ребенок во время прыжка становится на черту или не попадает камешком в нужный класс, право бросать камешек передается следующему. Если камешек попадает в полукруг – «огонь», ребенок должен начать игру снова, т. е. бросать камешек с первого класса.

Вариант игры. Ребенок бросает камешек так же в порядке последовательности, начиная с первого класса и заканчивая шестым, но прыжки делает несколько по-иному. В первые два класса он прыгает на одной ноге, а в третий и четвертый классы – на двух ногах, откуда в пятый класс впрыгивает снова на одной ноге и т. д. В конце он прыжком поворачивается и продолжает прыгать в обратном порядке.

Можно поделить фигуру на 8–10 частей – классов, в которые они бросают камешки также в порядке очередности и впрыгивают на одной ноге.

Лягушки и цапля

Материал. Кольшки; веревка; мешочки с песком.

Ход игры. В середине площадки очерчивается квадрат со стороной 4 или 6 м – это болото. В углах квадрата вбиваются кольшки так, чтобы их высота над землей составляла 10–15 см. По каждой стороне квадрата протягивается веревка. К концу каждой веревки привязан груз в виде мешочка с песком. Веревка лежит на кольшках таким образом, что падает, как только ее заденут.

В одном из углов площадки очерчено место – гнездо цапли. Воспитатель назначает одного играющего цаплей, она живет в своем гнезде. Остальные играющие – лягушки, они живут в болоте.

Когда все дети разместились на отделенных для них участках площадки, воспитатель дает сигнал «цапля!». Высоко поднимая ноги, «цапля» направляется к болоту и перешагивает через веревку, чтобы поймать «лягушек». «Лягушки», спасаясь от «цапли», выскакивают из болота, прыгая через веревку любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. «Цапля» ловит не успевших выпрыгнуть из болота «лягушек». Пойманных «цапля» уводит к себе в дом; они временно выбывают из игры.

Если все «лягушки» успели выскочить из болота и «цапля» никого не поймала, она возвращается к себе в дом. Новая «цапля» выбирается после того, как будет поймано 2–3 лягушки.

Правила игры. «Цапля» может ловить лягушек только в болоте. «Лягушки» должны перепрыгивать, а не перешагивать через веревку. «Лягушка», перешагнувшая через веревку, считается пойманной.

Указания к игре. Веревка должна накладываться на кольшки и висеть свободно, чтобы она могла упасть, если ее заденут при прыжке.

Если, прыгая через веревку, играющий уронит ее, веревка кладется на кольшки воспитателем.

Воспитатель следит, чтобы играющие не толпились у одной стороны квадрата, а распределялись равномерно вдоль четырех сторон.

Если цапля долго не может поймать лягушек, выбирается новая цапля. Когда дети усвоят игру, ее можно усложнить, введя вторую цаплю.

Не оставайся на полу (на земле)

Материал. Различные предметы высотой 25–40 см – лестницы со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки шириной не менее 25 см; повязка на руку; бубен.

Ход игры. В различных местах площадки (комнаты) ближе к ее границам расставлены предметы, на которые дети должны взбираться. Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются в разных местах площадки.

Под удары в бубен дети ходят, бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя «лови!» все дети взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне.

После того как игра повторена 2–3 раза, проводится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра возобновляется.

Правила игры. Бегать по комнате после слова «лови» нельзя – надо влезать на возвышение. Занимать можно любое место. Ловить надо только после слова «лови».

Указания к игре. Воспитатель следит, чтобы дети спрыгивали с возвышения обеими ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.

Кто скорее

Материал. Прыгалки (по числу детей); шнур с флажками.

Ход игры. Дети с прыгалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В 15–20 шагах от них проводится черта или протягивается шнур с флажками.

По условленному сигналу все дети одновременно прыгают по направлению черты. Кто раньше окажется на черте, тот считается выигравшим.

Не попадись

Задачи: учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

Описание игры: Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

Варианты: дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.

3. Игры с метанием и ловлей

Мяч водящему

Материал. 2 мяча.

Ход игры. Участвующие в игре дети делятся на две равные подгруппы (по 5–6 человек в каждой) и строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3–4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой.

Выбираются два водящих, которые становятся за второй линией против колонн. По условленному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, третьему и т. д.

Выигрывает та колонна, в которой последний играющий раньше вернет мяч водящему.

Городки

Материал. 20 деревянных или пластмассовых городков; 8 бит.

Ход игры. Для игры в городки отводится специальное место, где делается ровная, утрамбованная площадка.

На расстоянии 1–2 м от стены или забора чертятся два квадрата (1 х 1 м) с промежутком между ними в 60–80 см. На расстоянии 1,5–2 м от квадратов проводится черта – полукон – и на расстоянии 2,5–3 м вторая черта – кон.

Играющие делятся на две команды. Каждая получает по пять городков и две биты. На передней черте каждого квадрата устанавливается первая фигура. Распределяют площадки между командами и договариваются, кто начинает игру (это можно сделать и при помощи считалки или другим способом).

Сначала бьют все дети одной команды, затем другой. Каждый играющий бросает две биты. Когда выбиты все городки первой фигуры, ставится следующая. Новую фигуру начинают выбивать с кона (с дальней черты), после того как выбит хоть один городок из квадрата, все бьют с полукона (с ближней черты).

Описания фигур:

1. «Забор» – все городки ставятся вдоль передней линии на расстоянии 5 см друг от друга.

2. «Бочка» – все городки ставятся вместе (один в середине, остальные вокруг него).

3. «Ворота» – две пары городков ставятся на расстоянии, равном длине городка, последний, пятый, кладется на них сверху, как перекладина.

4. «Колодец» – один городок ставится, два кладутся впереди (на черте) и сзади, два других – по сторонам, сверху первых.

5. «Письмо» – один городок ставится в центре квадрата, остальные – по углам.

Выигрывает та команда, которая раньше выбьет все фигуры. При повторении игры команды меняются местами, начинает игру выигравшая команда.

Забрось мяч в кольцо

Материал. Столб; кольцо диаметром 25 см с сеткой; мяч.

Ход игры. Для этой игры на участке вкапывается столб, к которому на высоте 120–130 см прикрепляется кольцо с сеткой.

В игре могут принять участие не слишком большое количество детей (4–8). Играющие становятся за чертой, проведенной на расстоянии 1,5 м от столба, и поочередно забрасывают мяч в кольцо. Выигрывает тот, кто скорее наберет условленное количество попаданий (5–6). Затем игра повторяется. Выигравший в предыдущей игре получает право бросать первым.

Указание к игре. До начала игры надо научить детей правильным приемам броска.

Школа мяча

Материал. Небольшой мяч.

Ход игры. Для игры дается мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группами в порядке очередности. Дети выполняют следующие задания:

1. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.
2. Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками. Повторить упражнение, ловя мяч сначала правой, потом левой рукой. Затем бросать правой рукой, ловя левой, и наоборот.
3. Ударять мяч о землю и ловить его то правой, то левой рукой.
4. Бросить мяч о стену, дать ему упасть на землю и отскочить, после чего ловить его двумя руками. Повторить упражнение и ловить мяч вначале правой, потом левой рукой.
5. Ударять мяч о землю, отбивать его несколько раз (4–5) и ловить сначала правой, потом левой рукой.
6. Подбросить мяч вверх и, не давая ему упасть, 3 раза отбить правой рукой. Повторить упражнение, отбивая левой рукой.
7. Ударить мяч о стену 5 раз, отбить правой рукой к стене, потом поймать той же рукой. Затем упражнение повторить, отбивая и ловя левой рукой.
8. Повернувшись к стене спиной, бросить мяч через голову о стену, отскочить от нее, дать мячу упасть на землю, а затем ловить двумя руками.

Можно использовать и такие варианты:

1. Подбрасывать мяч двумя руками вверх и, не сходя с места, ловить его. Повторить, делая во время полета мяча хлопок в ладоши перед собой, за спиной, по коленям. Во время полета мяча повернуться кругом, а затем поймать мяч.
2. Ударить мяч о землю и поймать его. Повторить упражнение с хлопками перед собой, за спиной. Ударять мяч по 5 раз о землю правой и левой рукой.
3. Ударить мяч о стену и поймать его. Повторить с броском мяча из-под руки, из-под ноги, из-за головы, снизу. Бросок делается двумя руками, одной рукой, с хлопком в ладоши, с поворотом вокруг себя, с перепрыгиванием через мяч после его отскока от земли.

Бабки

Материал. Бабки (в 3 раза больше количества играющих); 2 биты. В варианте игры: 10–6 бабок; 1 бита.

Ход игры. В игре могут принимать участие от 2 до 5 детей.

На площадке проводится одна черта, на которой расставляются бабки (расстояние между бабками равно высоте бабки), и другая (на расстоянии 1,5–2 м от первой), откуда бросают биты.

Каждый играющий бросает две биты, стараясь выбить бабки из ряда. Выигрывает тот, кто больше выбьет бабок.

При повторении игры он получает право бить первым.

Вариант игры. Если играют двое детей, каждый берет себе по 5–6 бабок и одну биту. Каждый играющий поочередно бьет по своим бабкам. Выигрывает тот, кто первым выбьет все бабки.

Серсо

Материал. Кольца, палки.

Ход игры. Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2–3 м). Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот ловит их на палку.

При большом числе участников дети, разделившись на пары, становятся друг против друга на расстоянии 3–4 м. У одного из них (по договоренности) в руках палка, у другого – палка и несколько колец (вначале 2, позже 3–4). Последний надевает на кончик палки кольца и пускает их по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на свою палку.

Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями.

Выигрывает тот, кто поймает большее число колец.

Указание к игре. Когда серсо дается детям впервые, они играют с одним кольцом: дети перебрасывают его друг другу. Воспитатель показывает, как надо встать, как держать палку, кольцо и т. д.

В первое время кольца можно ловить на руку.

Бросить и поймать

Материал. 2 столбика (стойки); веревка; мяч.

Ход игры. На двух столбиках укрепляется веревка на высоте с поднятой вверх руки ребенка. Дети бросают мяч через веревочку, затем пробегают следом за ним под веревочкой и ловят его, пока он не ушел.

Играть может один ребенок и несколько детей. В зависимости от количества играющих изменяется и расстояние между стойками, чтобы дети не мешали друг другу.

Передай мяч

Материал. Мяч.

Ход игры. Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Воспитатель дает одному из играющих мяч. По слову воспитателя «начинай!» дети передают мяч по кругу, при этом все четко говорят:

Раз, два, три –
Мяч скорей бери!
Четыре, пять, шесть –
Вот он, вот он здесь!
Семь, восемь, девять!
Бросать кто умеет?
Я!

Тот, у кого на слове «я» оказывается мяч, выходит на середину круга и говорит: «Раз, два, три – беги!»

Дети разбегаются в разные стороны, а водящий, не сходя с места, бросает в них мяч. Ребенок, в которого попал мяч, отходит в сторону и одну игру пропускает.

Остальные играющие снова становятся в круг, и игра повторяется, при этом мяч передается в другую сторону.

Шар в ворота

Материал. Бортики (4 штуки); воротца (4 штуки); шары (7 штук, один из них красный); молоток на длинной ручке; кий; рамка для шаров.

Ход игры. Игра похожа на бильярд. Играть можно на столе, полу или ровной площадке (при игре на столе используется кий, на полу – молоток).

Бортики и воротца скрепляются между собой и образуют игровое поле. В центре его с помощью рамки выкладывают пирамиду из шаров; седьмой, красный шар (биту) ставят на расстоянии 15–20 см.

Играют двое поочередно. Право первого хода получают по договоренности или разыгрывают с помощью считалки. Получивший его ударяет кием или молотком по красному шару и разбивает им пирамиду.

Далее игроки стараются забить шары в воротца прямым ударом по ним кием или молотком.

Каждое попадание шара в воротца дает право на дополнительный удар. Выигрывает тот, кто забьет больше шаров или кто первым забьет условленное количество, например 10. Во втором случае забитый шар каждый раз надо выставлять на игровое поле.

Указание к игре. В дальнейшем игру можно усложнить. Шар забивается в воротца посредством красного шара, по которому ударяют молотком или кием.

Бадминтон

Материал. Ракетки; волан.

Ход игры. Вначале детей учат правильно держать ракетку и с силой ударять по подброшенному волану, посылая его вперед.

Затем воспитатель играет с ребенком, учит его отбивать ракеткой летящий волан. После этого дети начинают играть друг с другом, стоя на расстоянии 2–3 м. Когда дети хорошо освоят основные приемы, они могут играть через сетку.

Сбей кеглю

Материал. Бортики (4 штуки); воротца (4 штуки); кегли; шарик; кий (2 штуки); фишки (палочки, камушки, пуговицы) для подсчета очков.

Ход игры. В отличие от обычных кеглей, эта игра проводится на ограниченном игровом поле и кегли сбиваются с помощью кия, как в бильярде.

Бортики, скрепленные воротцами, образуют игровое поле, на котором расставляются кегли: красные в центре, остальные – по две с каждой стороны от них.

Играют двое. Поочередно они устанавливают шарик в любых воротцах и ударом по нему кием стараются сбить кегли. Сбитая красная кегля дает 4 очка, остальные – по 2.

Сбитые кегли убираются с поля. Игра заканчивается, когда все кегли оказываются сбитыми. Выигрывает тот, кто набрал большее (или условленное) количество очков.

Во втором случае сбитые кегли возвращаются на игровое поле.

Количество очков, полученных за сбитые кегли, можно отсчитывать с помощью фишек (палочек, камешков, пуговиц и т. п.).

Чей дальше

Материал. Мяч.

Ход игры. Игра проводится на участке. Она заключается в бросании мяча о стенку с фиксированием результата.

На расстоянии 1–2 м от стены проводится линия, с которой бросают мяч. За ней проводятся еще 3–4 линии на расстоянии 20 см друг от друга, их обозначают цифрами 1, 2, 3, 4. Играющие поочередно бросают мяч о стенку и отмечают, на какую линию он упал.

Указание к игре. Когда дети научатся хорошо бросать мяч, можно внести усложнение: играющие договариваются, на какую линию должен упасть мяч.

Ловишки с мячом

Материал. 2–3 небольших мяча диаметром 6–8 см (зимой на площадке можно использовать снежки).

Ход игры. Площадка ограничивается линиями или флажками. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук.

Выбирается водящий. Он становится в центр круга. У его ног лежат 2–3 небольших мяча (диаметром 6–8 см).

Водящий называет или проделывает ряд движений (приседание, хлопок над головой и т. п.). Играющие выполняют эти движения по слову или по показу. Внезапно воспитатель говорит «беги из круга» – и играющие разбегаются в разные стороны (в пределах установленных границ площадки). Водящий старается, не сходя с места, попасть в убегающих мячами, бросая их поочередно. Дети, в которых водящий попал мячом, отходят в сторону. Остальные снова встают в круг. Выбирается новый водящий, игра повторяется. Те дети, кого водящий осалил мячом, одно повторение игры пропускают.

Указание к игре. Если игра проводится зимой на площадке, мячи заменяются снежками.

Бильбоке

Материал. Деревянная чашечка на палочке; шарик, укрепленный на шнуре и привязанный к концу палочки.

Ход игры. В игре могут принять участие 2–3 ребенка. Играющие поочередно (по договоренности) подбрасывают шарик и ловят его чашечкой.

Каждый играющий имеет право 3 раза ловить шарик, после чего он передает игрушку следующему. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не наберет условленное количество попаданий. Он получает право начинать игру при ее повторении.

Зайцы и охотники

Материал. 3 мяча (зимой можно использовать снежки).

Ход игры. На одной стороне площадки очерчиваются кружки – это норки зайцев, на противоположном конце – дома охотников.

Воспитатель назначает 3 охотников и дает им по мячу (зимой – снежки) диаметром 6–8 см. «Охотники» находятся в своих домах. Остальные играющие изображают зайцев, которые прыгают, бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя «охотники!» «зайцы» бегут прятаться в свои норки, а «охотники» стреляют в них – бросают мяч. Те, в кого попали мячом, считаются подстреленными и идут в дом охотника.

После 2–3 повторений подсчитывается число «зайцев», которых подстрелил каждый «охотник».

Затем назначаются новые охотники, и игра возобновляется.

Правила игры. Бросать мячом или снежками можно только в ноги. «Охотник» может стрелять только из своего дома, т. е. не выходя из кружка.

Указания к игре. Если игра происходит зимой, снежки нужно приготовить заранее. Воспитатель должен внимательно следить за тем, чтобы дети бросали мячами (снежками) только в ноги. Дома охотников можно очерчивать не рядом, а в разных местах площадки.

Стоп

Задачи: учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие.

Описание игры: на расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 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. Дети продолжают движения с того места где остановились первый раз на слово стоп. Те, кого отослали на исходную линию, начинают движение оттуда. Побеждает тот, кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.

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

4. Игры с ползанием и лазаньем

Ловля обезьян

Материал. Различные устройства для лазанья (стенки, вышки, скамейки и т. п.).

Ход игры. Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются устройства для лазанья. На противоположной стороне площадки находятся «ловцы обезьян» (2–4 ребенка).

«Ловцы» сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, выходят на середину площадки и воспроизводят их. Обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, «ловцы» уходят, а «обезьяны» слезают с деревьев, т. е. со стенок, вышек и т. п., приближаются к тому месту, где были «ловцы» и повторяют их движения.

По сигналу воспитателя «ловцы!» выбегают ловцы, а «обезьяны» бегут к деревьям и влезают на них. «Ловцы» ловят тех «обезьян», которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе.

После 2–3 повторений игры выбираются новые ловцы, и игра возобновляется.

Указания к игре. Перед проведением игры воспитатель объясняет детям особенности обезьян – подражать и воспроизводить движения, которые они видят. Воспитатель следит за тем, чтобы обезьяны не спрыгивали с верхних перекладин, а спускались вниз до последней перекладины.

Перелет птиц

Материал. Вышка (гимнастическая стенка с несколькими пролетами, пирамида, двойная лесенка, доски, положенные на стулья).

Ход игры. Дети стоят на одном конце площадки (комнаты). Они птицы. На другом конце площадки помещается вышка или гимнастическая стенка с несколькими пролетами, пирамида, двойная лесенка.

По сигналу воспитателя «птицы улетают!» «птицы» летят, расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по всей площадке). По сигналу «буря!» «птицы» летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. Когда воспитатель говорит «буря прекратилась», птицы спускаются с вышки и снова летят.

Указания к игре. Воспитатель должен находиться возле устройств для лазанья, чтобы в случае надобности помочь детям.

Если гимнастическая стенка имеет мало пролетов, дети могут влезать на скамейки, доски, положенные на стулья и т. п.

5. Эстафеты

Эстафета с обручами

Материал. 2 обруча.

Ход игры. Играющие делятся на две равные группы и встают один за другим в две колонны. Расстояние между колоннами 1,5–2 м. Перед колоннами проводится черта. На расстоянии 5–6 м от нее кладутся обручи – по одному против каждой колонны.

По сигналу воспитателя «раз, два, три – беги!» – стоящие первыми в колонне бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают в обруч, кладут его на место, бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки ребенка, ставшего первым, и встают в конец колонны. Каждый последующий в колонне проделывает то же самое, и так до тех пор, пока первый ребенок не вернется на свое место. Выигрывает та группа детей, которая сделает это раньше.

Эстафета по кругу

Материал. 4 флажка; бубен.

Ход игры. Играющие делятся на четыре отряда.

На площадке чертится круг. Его размер зависит от количества играющих, так как отряды должны выстроиться вдоль его четырех радиусов.

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

Когда отряд закончит бег и выстроится в первоначальном порядке, ребенок, стоящий впереди, поднимает флажок вверх. Выигравшим считается тот отряд, который сделает это первым.

Указание к игре. Игра может повторяться с тем же составом, но, если воспитатель видит, что силы неравные, следует предложить детям перегруппироваться, разделиться на отряды путем жеребьевки.

Эстафета с мячами

Материал. 2 мяча.

Ход игры. Дети делятся на 2 отряда (по 6–8 человек в каждом) и встают в 2 колонны. Ноги у играющих расставлены на ширину плеч. Воспитатель стоит перед ними на расстоянии 1–2 м.

Тем, кто стоит первыми в колонне, дается по мячу (диаметром 15–20 мм).

На сигнал воспитателя «вверх!» дети поднимают руки вверх, и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади, тот следующему и т. д. Когда последний ребенок получит мяч, он бежит к воспитателю и отдает его.

Выигрывает тот отряд, который первым принесет мяч.

Игра повторяется несколько раз, при этом 1–2 раза мяч передается над головой, а затем (такое же количество раз) – между расставленными ногами. В этом случае воспитатель дает сигнал «вниз!».

Кто скорее перенесет предметы

Материал. 4 стула; 10–12 предметов – мячи, кубики, мешочки с песком, флажки и т. п.

Ход игры. Играющие садятся на стульчики или скамейки. С одной стороны комнаты или площадки ставят два стула, на них кладут по 5–6 предметов. На расстоянии 6–8 м ставят два пустых стула. Двое детей становятся около стульев, на которых лежат предметы, и по сигналу «раз, два, три – бери!» начинают переносить предметы на пустые стулья, стоящие напротив. Каждый раз можно брать только по одному предмету.

Выигрывает тот, кто раньше перенесет все предметы.

При повторении соревнуется следующая пара детей.

Указание к игре. Слова «раз, два, три – бери!» могут говорить все играющие хором.

Кто раньше дойдет до середины

Материал. 2 короткие круглые палки; шнур длиной 8–10 м, ленточка.

Ход игры. На оба конца шнура привязывают по палке, середину шнура отмечают ленточкой. Играющие берут палки и отходят друг от друга на столько, на сколько позволяет длина шнура.

По сигналу дети начинают быстро вращать палки обеими руками и, наматывая шнур на палку, продвигаться вперед.

Выигрывает тот, кто раньше наматывает шнур до ленты.

В игре может принимать участие любое количество детей. Каждый раз играет другая пара детей.

Вариант игры. Выигравший получает право играть еще раз с другим партнером.

Чей дольше

Материал. Мелкие цветные волчки; фишки – кружки или квадратики из картона, пластинка для подсчета очков.

Ход игры. Играющие (2–4 человека) одновременно запускают на столе волчки. Чей волчок прокружится дольше, тот и получает очко, т. е. откладывает себе фишку. Кто раньше наберет условленное число очков (5–10), считается выигравшим.

Скорей ко мне

Материал. Различные игрушки-животные на колесиках (собачки, кони и т. д.), причем одновременно могут участвовать только одинаковые игрушки (или кони, или собачки, или другие животные). К игрушкам привязывается шнур длиной 1,5–2 м, второй конец шнура укрепляется на середине палочки (длина ее 20 см).

Ход игры. 2–3 ребенка садятся на стульчики, держа в руках палочку (шнур разматывается до конца, с тем чтобы игрушки стояли на одном расстоянии). По сигналу играющие начинают наматывать шнур на катушку. Выигрывает тот, чей конь (собака, лев) первым придет к хозяину.

6. Игры с элементами соревнований

Кто скорее снимет ленту

Материал. Веревка, натянутая на 10–15 см выше поднятых вверх рук детей; несколько лент.

Ход игры. На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4–5 человек в каждой. На расстоянии 10–15 шагов напротив колонн протягивается веревка. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента.

По сигналу воспитателя «беги!» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки (каждый может сделать одну попытку). Воспитатель снова вешает ленты на веревку; те, кто были в колонне первыми, становятся в конец ее, а остальные подвигаются к черте. По новому сигналу бегут следующие дети.

Игра кончается, когда все дети попытаются снять ленту. Отмечается колонна, которой это удалось большее количество раз.

Указание к игре. В дальнейшем игру можно усложнить, поставив на пути детей препятствия. Можно, например, протянуть веревку на высоте 40–50 см, под которую нужно подлезть, не задев ее, или провести две линии на расстоянии 30–35 см друг от друга, через которые надо перепрыгнуть.

Чей отряд быстрее переправится (Не намочи ног)

Материал. 4–6 дощечек.

Ход игры. На участке проводятся две линии на расстоянии 3–4 м одна от другой – это болото. Играющие делятся на 2–3 отряда (по 4–5 человек) и выстраиваются против черты. Задача – переправиться через болото с помощью дощечек. Каждый играющий получает по две дощечки (фанерки или картонки).

По сигналу воспитателя первые из каждого отряда начинают передвигаться: сначала они встают на одну дощечку, кладут впереди себя вторую, встают на нее, берут первую, опять кладут ее вперед и т. д. Когда первый перейдет болото, переправу начинает следующий, и так в каждом отряде.

Выигрывает тот отряд, который раньше переправился через болото.

Указание к игре. Если играют только два отряда (по 3–4 человека), болото можно разделить пополам, тогда все участники выстраиваются вдоль черты и начинают переправляться одновременно.

Перемени предмет

Материал. 2–3 кубика; 2–3 мешочка с песком; 4–5 флажков.

Ход игры. Играющие встают у черты в 2–3 колонны по 4–5 человек в каждой. На другой стороне площадки, против каждой колонны, в круге или на стуле лежит один кубик. У детей, стоящих в колоннах первыми, мешочек с песком.

По сигналу воспитателя они бегут к стулу, кладут на него мешочек, берут кубик и бегут обратно. Встав на свое место, они поднимают принесенный предмет вверх. Тот, кто оказался первым, получает флажок. Затем прибежавшие передают принесенный предмет следующим в колонне, а сами идут в конец ее. Игра продолжается. Каждый раз ребенку, прибежавшему первым, вручается флажок.

Когда все дети пробегут по одному разу, отмечают, в какой колонне флажков больше.

Указание к игре. Игра повторяется до тех пор, пока у детей не иссякнет к ней интерес. При повторении игры дети могут переходить из одной колонны в другую, но число их должно быть все время равным.

Чья команда забросит в корзину больше мячей

Задачи: учить детей бросать мяч в цель в горизонтальном направлении двумя руками от груди.

Описание игры: дети становятся в 2 колонны напротив баскетбольных щитов на расстоянии 1,5-2 м. (Броски мяча в корзину 2-мя руками от груди).

7. Народные игры

Гори, гори ясно!

Описание игры. Количество игроков: четное. Играющие, выстраиваются парами друг за другом — в колонку. Игроки берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Последняя пара проходит «под воротами» и становится впереди, за ней идет следующая пара. «Горящий» становится впереди, шагов на 5—6 от первой пары, спиной к ним. Все участники поют или приговаривают:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло!

Глянь на небо,
Птички летят,
Колокольчики звенят:

— Дин - дон, дин - дон,
Выбегай скорее вон!

По окончании песенки двое играющих, оказавшись впереди, разбегаются в разные стороны, остальные хором кричат:

Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!

«Горящий» старается догнать бегущих. Если игрокам удастся взять друг друга за руки, прежде чем одного из них поймает «горящий», то они встают впереди колонны, а «горящий» опять ловит, т. е. «горит». А если «горящий» поймает одного из бегающих, то он встает с ним, а водит игрок, оставшийся без пары.

Лапта

Материал: для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта – круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5–10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой – кон.

Описание игры: участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч. Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, – тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим.

Правила игры:

- подавальщики не должны переступить черту города.
- Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой.
- Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона.
- Тот, кто подает, не имеет права, ловя брошенный ему мяч, выбегать за свою черту.
- Если подающий не поймал на лету возвращенный ему мяч, то он берет его и начинает подавать снова. В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из играющих набрал десять очков, т.е. десять раз отбил мяч так, что его никто не поймал.

Вариант: переменки. На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из играющих. Один из них (подающий) подбрасывает мяч, а другой отбивает его лаптой. Остальные участники игры, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. Тот, кому удастся поймать мяч на лету, идет отбивать его, а тот, кто отбивал раньше, переходит к ловящим. Если никто не поймает мяч, то его берет тот из играющих, к которому он упал ближе, и возвращает его подающему. Если подающий поймает его на лету, то начинает отбивать мяч, а подающим становится тот, который удачно бросил ему мяч. Тот, кто раньше отбивал, идет к ловящим.