

Филиал детский сад «Колокольчик» МБДОУ детского сада «Теремок»

Картотека подвижных игр
в разновозрастной группе от 4-7 лет

Воспитатель: Хлебникова М.Н.

Средняя группа
Игры с прыжками

Названия игры и её содержания.	Указания.
<p>Зайцы и волк. Играющие изображают зайцев, один из них – волк. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе домики. Волк прячется на противоположной стороне площадки – в овраге. Инструктор произносит: <i>«Зайки скачут скок, скок, скок, на зеленый, на лужок, на лужок, травку щиплют, слушают, не идет ли волк»</i>. В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только инструктор произносит слово «волк», то волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, старается поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зайцев волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной договоренности, после того как волк поймает 2-3 зайцев, на роль волка выбирается другой играющий. Игра повторяется 3-4 раз.</p> <p>Каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и общий дом. Вначале волка может изображать воспитатель.</p>	
<p>Лиса в курятнике. В курятнике на насесте располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных по одной стороне площадки). На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место площадки – двор. Лиса сидит в норе, куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу инструктора «Лиса!» куры убегают, прячутся в курятник и взлетают на насест, а лиса старается</p>	<p>Насестом могут служить различные предметы: стулья, кубы и т.д.</p>

<p>схватить и утащить (осторожно, слегка касаясь) курицу, не успевшую взобраться на насест. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору. Игра возобновляется. Она заканчивается, когда лиса поймает условленное число кур. Игра повторяется 4-5 раз.</p>	
<p>Зайка серый умывается. Все играющие стоят в кругу. Выбранный зайкой становится в середину круга. Дети произносят: «Зайка серый умывается, видно, в гости собирается, вымыл носик, вымыл ротик, вымыл ухо, вытер сухо!» Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-либо из детей. Тот, к тому подойдет зайка, прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5-6 раз.</p>	<p>В кругу одновременно могут находиться и несколько заек – 4-5. Они одновременно выполняют игровые задание. Это увеличивает активность играющих детей.</p>

Игры с ползанием и лазаньем

<p>Пастух и стадо. Дети изображают стадо (коровы, телята). Выбирают пастуха. Ему вручают пастушью шапку, хлыст и рожок. Стадо собирается на скотном дворе. Пастух стоит в отдалении. Инструктор произносит: «<i>Ранним -рано поутру пастушок: «Ту-ру-ру-ру!»</i>», а коровки в лад ему затянули: «<i>Му-му-му!</i>» На слова «<i>ту-ру-ру</i>» пастушок играет в рожок, после слов «<i>му-му-му!</i>» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо идет на зов пастуха. Он гонит их в поле (на другую сторону площадки). Там стадо пасется некоторое время, затем пастух гонит его обратно в хлев. Выбирают нового пастуха. Игра повторяется 2-3 раза.</p>	<p>Для игры нужен простор. Дети не должны собирать в одно место.</p>
<p>Перелет птиц. Стая птиц собирается на одном краю площадки (дети стоят в рассыпную), напротив гимнастической стенки с несколькими пролётами. По сигналу инструктор «Полетели» птицы разлетаются на площадке, расправив крылья и помахивая ими. По сигналу «Буря» птицы летят к деревьям (влезают на стенку). Когда инструктор говорит: «Буря прошла», - птицы</p>	<p>При спуске с гимнастической стенки нельзя прыгивать. Если стенка имеет мало пролётов, надо включать в игру не всех детей сразу.</p>

спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3-4 раза.

Игры с бросанием и ловлей

Подбрось – поймай. Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу инструктора : «Начинай!» дети побрасывают мяч и не уронить его. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

Все наблюдают за правильностью выполнения задания.

Сбей булаву. Играющие становятся за линию, в 2-3м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу играющие прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется. Каждый играющий запоминает, сколько раз булава была им сбита.

Надо разнообразить игровое задание, прокатывать мячи правой, левой, и двумя руками, можно прокатывать мяч и ногой.

Мяч через сетку. Небольшая группа играющих (2-8) становятся по обе стороны сетки, натянутой на высоте поднятых вверх рук ребенка, на расстоянии не менее 1-1,5 м от сетки затем дети начинают перебрасывать мяч 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 перебрасывает мяч снова через сетку. Играющие бросают мяч через сетку по условиям игры определенным способом (двумя руками снизу или из-за головы).

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

Школа мяча. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о

<p>землю сделать хлопок и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стенку и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену, дать ему отскочить от пола и поймать двумя руками. Ударить мяч о стену, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Вдвоем: один ударяет мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону товарища, тот после падения мяча на пол и отскока ловить его.</p>	
<p>Кегли. Кегли ставятся в определенном порядке за линией; в один ряд вплотную друг к другу, высокая кегля в середине; в один ряд, одна от другой на небольшом (5-10см) расстоянии; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда, большая кегля между рядами: в три ряда, большая кегля во втором ряду; квадратом, большая кегля в центре и т.п. На расстоянии 2-3 м от линии. На которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых играющие сбивают кегли. Дети, соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает в первом туре тот, кто больше всех собьет кеглей с ближней линии. Он и начинает прокатывать шары со второй линии и т.д.</p>	<p>В одной игре рекомендуется использовать не больше 1-2 построений кеглей. Можно подсчитать очки, тогда большая кегля должна быть самой ценной.</p>
<p>Кольцеброс. Игра состоит в набрасывании колец (диаметром 15-20 см) правой и левой рукой на палочки 30-40 см длины, укрепленные вертикально на подставке в разных расположениях (в виде квадрата, треугольника и др.). задача состоит в том, чтобы с заданного расстояния (1,5-2м) набросить возможно большее количество колец (из 3-5) на пеньки. В игре одновременно участвуют 2-3 ребенка. Они по очереди набрасывают одинаковое количество колец, подсчитывая, кто сколько набросил.</p>	<p>Желательно иметь кольца разного цвета, предлагая каждому ребенку действовать с кольцами одного цвета. В этом случае дети могут бросить кольца одновременно.</p>

Игры на ориентировку в пространстве

<p>Найди, где спрятано. Дети стоят вдоль комнаты. Инструктор показывает им флажок и говорит: «Пора». Дети ищут спрятанный флажок. Кто первым найдёт флажок, то прячет его при повторении игры. Игра повторяется 3-4 раза.</p>	<p>Если дети не могут долго найти флажок, инструктор подходит к месту, где он спрятан, и предлагает поискать там.</p>
<p>Найти и промолчи. Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к инструктору. По сигналу инструктора они поворачиваются лицом к стене. Инструктор в это время прячет платочек. Затем по сигналу дети открывают глаза, поворачиваются и начинают искать платочек. Нашедший, не показывая вида, что он уже нашел, подходит к инструктору и тихо говорит ему на ухо, где он обнаружил платочек, и становится на свое место в шеренге (или садится). Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей не найдет платочек. Игра повторяется 3-4 раза.</p>	<p>Надо пояснить детям, что тот, кто найдет платочек, не должен не только его брать, но и показывать вида, что он увидел платочек.</p>
<p>Кто ушел? Дети стоят по кругу или полукругом. Инструктор предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5-6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Потом инструктор говорит: «Отгадай, кто ушел?» если он угадает, то выбирает кого-либо вместо себя. Если не отгадывает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется 4-5 раз.</p>	<p>Дети не должны подсказывать, кто ушел. Можно никому не прятаться, тогда отгадывающий должен заметить, что все остались на местах.</p>

Старшая группа

Игры с бегом

<p>Мышеловка. Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образуют круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие дети мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая: <i>Ах, как мыши надоели, Все погрызли, все поели, Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех сейчас.</i></p> <p>Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу инструктора «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные дети становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.</p>	<p>После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих детей по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.</p>
<p>Мы веселые ребята. Дети стоят по одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей примерно на середине между двумя линиями, находятся ловишка. Ловишка назначается инструктором или выбирается детьми. Дети хором произносят: <i>Мы, весёлые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!</i></p> <p>После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловить их.</p>	<p>Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Игра повторяется 4-5 раз.</p>
<p>Ловишки. Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий – ловишка, становится на середину площадки.</p>	<p>Для того чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдать какой – либо отличительный</p>

Инструктор 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.

знак –повязать на руку ленточку ленточку и т.п. игру и назначает

Карусель. Дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом все быстрее, а под конец бегут. Движения выполняются детьми в соответствии с произносимым вслух текстом. *Еле, еле, еле, еле закружились карусели, а потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом.*

Во время бега инструктор приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут по кругу 2-3 раза, инструктор подает сигнал к изменению направления движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем инструктор 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, инструктор подает сигнал, по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т.е. занимают свои места на карусели.

Инструктор может дать указание детям быстро становиться в круг при повторении игры, подавая несколько условных сигналов.

<p>Игрок, не успевший занять свое место до третьего сигнала, не принимает участия в очередном катании карусели, а ожидает следующей посадки. Игра возобновляется, повторяется 3-4 раза.</p>	
<p>Гуси-лебеди. На однойм краю площадки чертой обозначен дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находятся волк. Остальное место - луг. Дети, исполняющие роль волка и пастуха, назначаются воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лугу, летают. <u>Пастух.</u> Гуси, гуси! <u>Гуси</u> (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га! <u>Пастух.</u> Есть хотите? <u>Гуси.</u> Да, да, да! <u>Пастух.</u> Так летите! <u>Гуси.</u> Нам нельзя, Серый волк под горой не пускает нас домой. <u>Пастух.</u> Так летите, как хотите, только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбегает из логова, старается поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитываются пойманных волком гусей. Затем назначаются новые волк и пастух. Игра повторяется 3-4 раз.</p>	
<p>Затейники. Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу (в право или в лево по указанию инструктора) и произносит: <i>Ровным кругом Друг за другом Мы идем за шагом шаг, Стой на мест , Дружно вместе Сделаем ..вот так.</i></p>	<p>Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя уже показанных фигур. После 2-3 повторении игры (согласно условию) затейник выбирает кого – либо из играющих на свое место, и игра продолжается. Повторяется игра 3-4 раза.</p>

<p>Дети останавливаются, отпускают руки. Затейник показывает какое – либо движение, а все дети должны его повторить</p>	
<p>Караси и щука. Половина играющих, становятся друг от друга на расстоянии трёх шагов, образуют круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих, изображает щуку, он находится вне круга. Остальные играющие караси, они плавают (бегают) внутри круга, в пруду. По сигналу инструктора «Щука!» щука быстро вливается в пруд, стараясь поймать карасей. Караси спешат спрятаться за кем -нибудь из играющих детей, стоящих по кругу и изображающих камешки. Щука ловит тех, кто не успел спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом.</p>	<p>Игра повторяется 2-3 раза, затем подсчитывается количество пойманных щукой карасей. Игра повторяется 3-4 раз. При повторении игры, когда выбирается новая щука. Дети изображающие камешки и карасей, меняются ролями.</p>
<p>Перебежки. Кто скорей к своему флажку? Дети стоят на одной стороне площадки. На другой стороне лежат флажки по числу играющих детей. По сигналу инструктора каждый ребенок бежит к своему флажку.</p>	
<p>Кто сделает меньше шагов? На площадке чертят две линии на расстоянии 6-8м. несколько играющих (2-3) становятся за одну линию и начинают переходить или перебежать на другую линию, стараясь, шаги делать как можно длиннее. Выигрывает тот, кто сделает меньше шагов.</p>	
<p>Пробеги тихо. Один из детей садится посередине площадки и закрывает глаза. Остальные дети стоят на одном конце площадки; 6-8 из них тихо перебегают с одного конца площадки на другой мимо 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</p>	

<p>свои места. Бежит следующая группа детей.</p>	
<p>Поспешн, но не урони. Дети (с мешочками песка на голове или на ладони вытянутой вперед руки) по 6 – 10 человек перебегают с одного конца на другой, стараясь обогнать, друг друга.</p>	
<p>Парный бег. Дети стоят в звеньях парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки расставлены кегли по числу звеньев. Воспитатель подает сигнал, по которому первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди предмета, огибает его и возвращается в конце своего звена. По следующему сигналу выбежит вторая пара и т.п. Пара, отпустившая руки, считается проигравшей.</p>	
<p>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 инструктора «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.</p>	
<p>Хитрая лиса. Играющие стоят по кругу. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу инструктора дети закрывают глаза, инструктор обходит за спинами детей и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется инструктор, становится хитрой лисой. Инструктор предлагает играющим открыть глаза, и внимательно смотрят друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них хитрая ли. Играющие хором три раза</p>	<p>Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит громко: «В круг» играющие образуют круг, игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз</p>

спрашивают. 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).

Игры с прыжками

Не остаться на полу. Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию инструктора они вместе с ловишкой ходит, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленном музыкальным сопровождением, как только раздастся сигнал инструктора «лови», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронется, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2-3 раза, затем подсчитывают пойманных детей и выбирают нового ловишку.

Инструктор 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 шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие дети внимательно следят за мешочками, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбирает временно из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети. Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1-3 раза вокруг и др. вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от «Удочки» назад.

Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно по часовой стрелки по часовой стрелки, но и против.

С кочки на кочку. Дети делятся на две группы и становятся на

В игре можно дать разные задания: перепрыгивать

противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертятся кружки – кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40 см). Инструктор вызывает по нескольку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие дети. Можно разлить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.

с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге.

Игры с лазаньем

Пожарные на ученьях. Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3-4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенке на одинаковой высоте на рейке подвешиваются 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. Инструктор отмечает того, кто первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнять все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих детей, сумевших позвонить первым.

Инструктор следит, чтобы дети слезали, а не спрыгивали с реек, если нужно, помогает. Нарушившему правило ребенку выигрыш не зачитывается.

Медведь и пчелы. Улей (гимнастическая стена) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне луг. В стороне берлога медведей. Одновременно в игре участвует не более 12 – 15 человек. Играющие делятся на две неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи в берлоге. По 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

Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывает помощь.

<p>инструктор подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться детей пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется.</p>	
<p>Кто скорее до флажка? (С подлезанием.) Дети делятся на 3-4 разные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую они не должны выходить. На расстоянии 4-5м от этой черты перед каждой колонной расставлены воротики. Еще дальше впереди на линии положены флажки. По условному сигналу стоящие первыми в колоннах бегут к воротикам, подлезают под них, бегут к флажкам, поднимают флажки над головой и машут ими. Потом кладут флажки на пол и бегом возвращаются каждый в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежит первым. К флажкам бегут следующие участники команды.</p>	<p>Игру можно провести иначе, дав задание детям не бежать, а ползти до воротиков на четвереньках или по – пластунски. Запрещается бросать флажки на пол.</p>

Игры с метанием, бросанием и ловлей

<p>Охотники и зайцы. На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находится 2-3 зайца. Охотники обходят площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на поляну и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По словам инструктора «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.</p>	<p>У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.</p>
<p>Брось за флажок. Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети</p>	<p>Можно передавать мешочек своей паре и перебрасыванием. Нужно внимательно следить за местом падения мешочка. Результат броска</p>

<p>одновременно бросают мешочки с песком любым способом, стараясь забросить их за линию флажков. Инструктор подсчитывает, сколько детей забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.</p>	<p>отмечается по месту падения мешочка.</p>
<p>Попади в обруч. Дети стоят по кругу диаметром 8-10 м, через одного у каждого в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу инструктора 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. Инструктор 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. Инструктор сравнивает, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется.</p>	<p>Забрасывать мешочки можно и другими способами и другими способами: двумя и одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т.п.</p>
<p>Сбей кеглю. Играющие становятся в шеренгу за линией, в 3-5м от которой находится 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, становятся на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий подсчитывает, сколько раз он сбил кеглю.</p>	<p>Мяч можно бросить, прокатывать, ударяя по нему ногой, и т.п. Игра усложняется, если для сбивания поставить 2-3 кегли для каждого ребенка.</p>
<p>Сбей мяч. На линии раскладываются небольшие кольца, а в них кладут большие мячи. Играющие становятся на расстоянии 5-6 м колоннами по числу мячей. Они по сигналу с колец мячи,</p>	<p>Варианты. Мячи можно разложить на гимнастической скамейке. Можно распределить играющих в команды и так: все первые – одна</p>

<p>мешочками с песком. В каждой колонне выделяется один наблюдающий. Он поднимается, сбивает мячи и подсчитывает их. Затем все бегут за своими мешочками, возвращаются и передают их следующими в колонне. После того как все выполнят задание, мячи передают наблюдающим детям. Те становятся в колонне первыми и сбивают мячи. Каждая команда подсчитывает количество сбитых мячей. Выигрывает команда, получившая больше очков. Назначаются, новые наблюдатели игра продолжается.</p>	<p>команда, все вторые – другая команда и т.д. Следить чтобы дети не заходили за линию, бросая мячи. Мячи можно сбивать лишь одной рукой – правой или левой.</p>
<p>Мяч водящему. Провести две линии. Расстояние между ними -2-3м. играющие дети 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. Игру можно провести с элементом соревнования.</p>	<p>В этом случае удобно играющим стать в несколько колонн и выбрать сколько же водящих. Если игроки роняют мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого колонна теряет время</p>
<p>Серсо. Играют по двое. Один при помощи палки (кия) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.</p>	<p>Инструктор следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно.</p>

Игры малой подвижности

Кто летает? Дети с воспитателем стоят по кругу. Воспитатель называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает руки вверх. Дети поднимают обе руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если воспитатель назвал действительно летающий предмет.

Указания. На роль водящего назначается и дети. Игра сначала играется в медленном темпе, затем в быстром.

Свободное место. Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг другу. По сигналу «Раз, два, три - беги!» бегут в разные стороны,

добегают до своего места и садятся. играющие отмечают, кто первым занял место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра повторяется.

Элементы спортивных игр

Бадминтон. Двое играющих отбивают друг другу волан ракеткой не давая упасть ему на землю. В старшей группе показывают правильный способ держания ракетки, приучают направлять полет волана в нужную сторону. Можно играть в паре с инструктором.

Ходьба на лыжах.

Чем дальше, тем лучше. Ребенок разбегается (5-6) и, оттолкнувшись на последнем шаге, как можно сильнее, скользит затем на двух лыжах до полной остановки. При участии в игре нескольких детей между ними проводится соревнование. Выигрывает тот, кто сильнее оттолкнется и проскользит дальше других.

Указания. Усложняется игра внесением дополнительного задания: после разбега в скольжении присесть, выпрямится только после полной остановки.

Игра может проводиться и с использованием лыжных палок, тогда перед скольжением у обозначенного места ребенок отталкивается как можно энергичнее одновременно обеими палками.

Воротки. На ровном месте поперек лыжни ставятся воротники – две составленные верхними концами под углом лыжные палки или два длинных пруда. Дети идут за друг за другом по лыжне, сгибая перед воротниками сильнее ноги и группируясь, чтобы проехать в воротники и не сбивать их.

Указания. Следить чтобы, проходя в воротники, дети сгибали ноги, а не наклонялись в перед. На круговой лыжне можно расставить и 4-5 таких воротников на расстоянии 5-6 шагов друг от друга. Дети проходят поочередно через все. Воротки могут быть разной высоты, тогда и пригибаться дети должны по – разному. Игру проводят и при спусках с небольших склонов.

Кто первый повернется? Трое- четверо детей становится на одной линии на расстоянии 4-5 шагов друг от друга лицом к водящему. По сигналу водящего они совершают поворот переступанием на месте, поворачиваясь в зависимости от задания. На 90 °, 180 ° и 360 °. Выигрывает закончивший поворот первым.

Указания. Играющие выполняют поворот сначала в одну сторону, затем в другую. Поворот можно выполнять либо вокруг пяток, либо вокруг носков лыж. Надо стараться не нарушать правильную технику движения.

Слалом. На ровном месте расставляются по прямой 5-7 лыжных (или любых других) палок. Ребенок должен пробежать между ними на лыжах змейкой, совершая правые и левые повороты.

Указания. Палки надо огибать поочередно то с правой, то с левой стороны. Если участвует в игре несколько детей, можно провести соревнования. Выигрывает прошедший быстрее других и ни разу не задевший палку.

Карусель в лесу. В лесу выбирается пушистая елочка. Несколько ребят становятся на лыжню на равном расстоянии один от другого. По сигналу они одновременно бегут по лыжне вокруг елочки, стараясь сохранять между собой определенное расстояние. Совершив 4-5 кругов в одном направлении, ребят останавливают и, немного отдохнув, «заводят карусель» в другую сторону. Игра повторяется 2-3 раза.

Указания. В одной «карусели» кружатся дети, равные по силе. Нельзя догонять вперед бегущего ребенка и мешать ему.

Подними предмет. Игра проводится на склоне. Взрослый кладет на середине склона предмет. ребенок, спускаясь с горы, должен наклониться и поднять предмет.

Указания. Поднимая предмет, надо присесть, согнув сильнее ноги, а затем снова выпрямиться. Предмет следует проезжать и справа и слева, поднимая его соответственно то левой, то правой рукой.

Подготовительная группа **Игры с бегом.**

<p>Переменить 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 колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладется такой же предмет. По сигналу играющие дети бегут к кружкам на свое место и поднимают принесенный предмет над головой. Тот, кто сделает это первым, считается выигравшим. Прибежавшие передают предмет стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая больше выигрышей.</p>	<p>Поднимать предмет вверх можно только, встав в колонну. Воспитатель следит, чтобы дети не подходили к черте, оставляя свободное место для возвращающегося игрока.</p>
<p>Жмурки. Дети располагаются в ограниченном месте. Одному из них завязывают глаза – это жмурка. По сигналу инструктора дети бегают, слегка похлопывая в ладоши. Жмурка ловит. Когда жмурка поймает кого –либо, игра приостанавливается, выбирается новый жмурка. Если жмурка</p>	<p>Вариант игры: дети стоят по кругу, в центре двое играющих – жмурка и ребенок с колокольчиком в руках, который бегают по кругу и звонит, а жмурка его ловит.</p>

<p>долго не может никого поймать, надо его сменить.</p>	
<p>Совушка. В одном из углов площадки обозначается гнездо совы. В гнезде находится водящий – сова. Остальные играющие бегают по площадке, изображая жуков, бабочек и других насекомых. Через некоторое время воспитатель говорит: «Ночь». Играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и смотрит, не пошевелится ли кто. Того, кто пошевелился, сова уводит к себе в гнездо. А воспитатель говорит: «День». Бабочки, жуки и т.п. опять начинают летать, кружиться. После 2-3 вылетов сова на охоту подсчитывается число пойманных. Выбирается другая сова.</p>	<p>До начала игры воспитатель рассказывает о повадках совы, о том, что она хорошо видит ночью. Предупреждает, что сова должна следить одновременно за всеми насекомыми.</p>
<p>Ловушка в кругу. На земле чертят круг, диаметр которого 3-5 м. при помощи считалки играющие выбирают ловушку. Он становится в центр круга, остальные дети за кругом. После слов инструктора «раз, два, три – лови!» дети бегут, пересекая круг, а ловушка их ловит. Ловить можно только в кругу. Когда будет поймано определенное число детей, выбирают нового ребенка ловушкой. Ловушка, бери ленту. Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот. В центре круга стоит ловушка. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловушка бежит за играющими, стремясь взять у кого – либо из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отводит в сторону. По словам воспитателя «раз, два, три – в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловушка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловушкой.</p>	<p>Один и тот же ловушка может водить 2-3 раза. Усложняется игровое задание за счет уменьшения длины ленточки. Ловушка! Ноги от земли! В этой игре нельзя ловить детей, успевших встать на какой-нибудь предмет: кубик, доску и др.</p>
<p>Горелки. Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны стоит ловящий, он смотрит вперед. Играющие дети хором произносят: <i>Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глядь на небо - птички</i></p>	

<p><i>летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три-беги!</i></p> <p>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 бегают вперед и стать впереди ловящего. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успевают встретиться, и взяться за руки. Если ловящему не удалось поймать никого из пары, он продолжает выполнять свою роль. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу. После этого выбирается новый ловящий. Игра возобновляется. Инструктор следит, чтобы дети не выбегали из колонны раньше времени.</p>	
<p>Чье звено скорее соберется? Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Инструктор раздает ведущим ленточки разного цвета. По центру ленточки звено получает наименование – «зеленые», «Синие», «красные» и т.п. инструктор 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 месте!» водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим в колонны, равняются в стойке «смирно». Инструктор отмечает, какое звено собралось первым. Вариант. Когда все находятся в движении, инструктор говорит: «Стой». Все играющие дети останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают глаза и спешат построиться за своим водящим.</p>	<p>В игре можно использовать разные построения положения: в шеренгу, в круг, сесть на пол по – турецкий, остановится на одной ноге и т.п. можно ввести условие: «Делай, как водящий», тогда, построившись в звенья дети принимают ту позу, которую покажет водящий.</p>
<p>Кто скорее докатит обруч до флажка? Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи инструктор «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к</p>	<p>Инструктор следит, чтобы, принимая обруч и палочку, дети не выходили за черту. Обруч нельзя отпускать далеко от себя.</p>

<p>флажкам, подталкивая их палкой, оббегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки следующим. Как только игрок получает палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч и т.д. игра заканчивается, когда стоявший в колонне последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.</p>	<p>Можно дать задание прокатить обруч левой рукой. Для усложнения игры вводится задание закончить игру после того, как вся колонна прокатит обруч до флажка 3-4 раза без перерыва.</p>
<p>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 детей. Впереди каждой колонны 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, пробегают 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 участие. Выигрывает та колонна, у которой окажется больше флажков.</p>	<p>Можно и так играть. играющие, выполнив задание, становятся в конец колонны и касается рукой плеча впереди стоящего, тот – следующего и т.д., пока не дойдет до стоящего в колонне первым. Приняв сигнал, он бежит и выполняет задание.</p>
<p>Не намочи ног. Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Воспитатель вызывает 5-6 играющих, они выходят к черте и каждый получает по две дощечки (30x20 см). на противоположной стороне площадки на одной линии раскладывается султанчики. Между играющими и предметами расположено болото. Дети должны перебежаться 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 сзади лежащую, 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 место и</p>	<p>Инструктор следит, чтобы дети не бросали дощечки на пол, а осторожно клали их. Когда дети научатся ловко передвигаться по дощечкам, можно провести соревнования в звеньях.</p>

передают дощечки следующим.

Игры с прыжками

Лягушки и цапли. Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубиками со стороной 20 см, между которыми протянуты веревочки. На концах веревочек мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу инструктора она, высоко поднимает ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе домой. (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.

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

Попрыгунчики – воробышки. Чертятся круг, диаметр 4-6м. 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 выпрыгивают из него. Большая птица летает в круг, не дает воробышкам собирать зерна клюет их (дотрагивается рукой до играющих). Воробышки стараются подальше побыть в кругу, увертываются от водящего. 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.

Инструктор следит, чтобы играющие не стояли на месте, а подпрыгивали. Если диаметр круга большой и играющих много, можно выбрать двух водящих.

Волк во рву. Поперек площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100см одна от другой обозначается ров. В нем находится водящий – волк. Остальные играющие – козы. На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам

Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногами. Для усложнения игры можно

<p>инструктор «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегаёт во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Инструктор говорит: «Козы, домой!». Козы бегут домой, перепрыгивая по пути домой через ров. После 2-3 перебежек выбирается другой водящий.</p>	<p>выбрать двух волков.</p>
---	-----------------------------

Игры с лазаньем

<p>Ловля обезьян. Изображающие обезьян дети располагаются на пособиях для лазанья в одной стороне площадки. В противоположной стороне находится ловцы обезьян. 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. Прodelав движения, ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны спускаются с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают движениям. По сигналу инструктора «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных ловцы уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.</p>	<p>Надо следить, чтобы дети не спрыгивали со стены, а спускались вниз до последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми.</p>
--	---

<p>Перелет птиц. Птицы (дети), расправив крылья, летают по всей площадке. По сигналу «Буря!» они скрываются на деревьях (влезают на гимнастическую стенку). Когда воспитатель скажет: «Буря прекратилась», - птицы слетают с ветвей (спускаются со стенке) и продолжают летать.</p>	<p>Если нет гимнастической, вышки, используются скамейки, ящики и другие предметы, на которые дети взбираются</p>
--	---

Игры с метанием

<p>Кого назвали, то и лови. Дети ходят, бегают, прыгают и т.д. по площадке. Инструктор держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный ребенок подбегает, ловит мяч и снова бросает его вверх, называя по имени кого – либо другого. Играющий подбрасывает мяч вверх на том месте, где он его поймал.</p>	<p>Мяч надо подбрасывать повыше, чтобы названный ребенок успел подбежать к нему и поймать. Надо стараться ловить мяч с воздуха или после одного отскока от земли</p>
---	--

<p>Ловишка с мячом. Дети стоят по кругу. Ловишка в центре круга. У его ног лежат два мяча. Ловишка проделывает ряд движений: подскоки, наклоны, приседания, хлопки и т. П. играющие повторяют за ним эти движения. По сигналу инструктора «Бегите из круга!» дети разбегаются в разные стороны, а ловишка быстро берет мячи с земли и бросает, стараясь попасть в убегающих. После этого по сигналу инструктора «Раз, два, три – в круг скорей беги» дети снова образуют круг; выбирается новый ловишка, игра продолжается. В конце игры подводится итог – кто же из ловишек был самым метким.</p> <p>Если ловишка попал обоими мячами в убегающих, то он остается на этой роли.</p>	
<p>Стой! Дети стоят с инструктором. 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 и ловит мяч и кричит «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте , где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в кого-либо. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своем месте. Могут увертываться: нагибаться, приседать, отклоняться в сторону, подпрыгивать и т.п. если играющий, в которого водящий бросает мячом, поймает мяч в воздухе, то он подбрасывает мяч вверх и называет по своему усмотрению имя очередного водящего. Игра продолжается.</p>	<p>Инструктор объясняет детям, что, бросая мяч, не надо целиться в ноги. Нарушающих — это правило инструктор предупреждает, а затем выводит из игры.</p>
<p>Поймай мяч. В игре участвуют трое играющих. 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. Если он поймает мяч, то становится на место ребенка, бросавшего мяч, а тот занимает место водящего.</p>	<p>Разделившись на тройки, играет сразу вся группа детей. Если кто – то из водящих долго не может поймать мяч, инструктор предлагает поменяться ролями.</p>
<p>Охотники и утки. Взявшись за руки, играющие образуют круг. Рассчитавшись на «первый-второй», образуют две команды: одни –</p>	

охотники, другие – утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки выходят в середину круга. Перед носками стоящих по кругу проводится черта, за которую охотникам переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч и стараются попасть в уток. Утки убегают, увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч, считается подстреленным и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу инструктора охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями.

Школа мяча. Подбросить мяч вверх правой, 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 руками, а поймать его спереди. Подбросить и поймать мяч двумя и одной рукой сидя, вытянув ноги и по – турецкий. То же с хлопками. Ударить мяч о стену правой (левой) рукой, а поймать левой (правой) рукой. Ударить мяч о стену, 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.

Игры малой подвижности.

Стоп. Все играющие становятся на линии, проведенной вдоль одной стороны площадки. На противоположной стороне кружком (диаметр 2 – 3 шага) обозначается дом водящего. Водящий стоит спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!» На каждое слово водящего все играющие шагают вперед. Как только водящий произнесет: «Стоп», все останавливаются, а водящий оглядывается и смотрит, кто из детей не успел замереть на месте и шевельнулся. Он называет этих детей снова поворачивает спиной к играющим и говорит: «быстро шагай.» все

продолжают шагать вперед с того места, где их застал сигнал «Стоп». Вернувшиеся на исходную линию двигаются оттуда. Игра продолжается до тех пор, пока кто – либо из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в его дом раньше, чем водящий скажет: «Стоп». Тот, кому это удастся, становится водящим.

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

Найди и промолчи. Дети стоят в шеренге лицом к инструктору и тихо, на ухо говорит, где он его нашел. Если он сказал правильно, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут спрятанный предмет.

Указания. Инструктор поручает прятать предмет и самим детям. Если кто – либо из детей затрудняется в поисках, может подсказывать ему, говоря «Холодно» или «жарко».

Элементы спортивных игр.

Городки. Для игры нужны палки – биты и городки. Биты должны быть длиной 50-60 см, городки – 12-20 см, сечение городов – 3-4 см. на земле чертится квадрат, сторона которого 1 м. это город. На расстоянии 4-6 м. от города проводят линию, с которой играющие бросают биты. Эта линия называется «кон».

Городки в виде различных фигур расставляют на лицевой линии города («письмо», «колодец», «пушка», «самолет», «рак», «забор», «коза», «бочка»). Каждый получает две биты и бросает их подряд, одну за другой, стараясь выбить городки из города. В начале игры биты бросают с кона, затем, когда из фигуры выбьют хотя бы один городок, играющие подходят ближе и бросают биты с полу кона – с расстояния 3-4 м. После того как будут выбиты все городки фигуры, ставится вторая фигура. По правилам спортивной игры соблюдается определенный порядок фигур, в игре дошкольников он не имеет значения.

Выигрывает тот, кто выбьет городки всех фигур партии, совершив меньшее количество бросков бит. Для игры дошкольников количество фигур в партии может быть произвольным – от 2 до 4. детям 6-7 лет не рекомендуется играть подряд более 2-3 партий.

Детям нужно показать два вида броска биты. Один из них делается согнутой в локте высоко поднятой рукой с битой, другой – почти прямой рукой, не поднимая биты до уровня плеча. Дети пользуются этими способами по желанию. При бросании биты становятся за линию кона лицом к городу. При броске правой рукой левую ногу ставят вперед, правую

на шаг сзади, развернув носком наружу. При замахе тяжесть тела переносится на правую ногу. Вместе с броском биты происходит энергичный поворот туловища в левую сторону. Бросать биту надо плавно, придавая ей медленное вращательное движение

Литература

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.

Подвижные игры по программе Васильевой М.А.



П/и «Мышеловка»

Цель игры: Совершенствовать координацию движения и ловкость.

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

Ах, как мыши надоели,
Всё погрызли, всё поели,
Берегитесь же, плутовки,
Доберёмся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из неё. 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 поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

м/п «У кого мяч?»

Цель игры: развивать внимательность; закреплять умение выполнять игровые действия в соответствии с правилами.

Ход игры:

Играющие образуют круг, выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные дети плотно подвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Воспитатель дает кому – либо мяч (диаметром 6-8 см.), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!» - и тот, к кому обращаются, должен выставить обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а игрок, у которого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется.

п/и «Ловишка» (с ленточками)

Цель: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Ход игры: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «Раз, два, три - лови» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три - в круг скорей беги!», дети строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям. Игра начинается с новым водящим.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

п/и «Фигуры»

Цель: Воспитывать творческие способности.

Ход игры: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую – либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными.

м/п «Найди и промолчи»

Цель: Развивать у детей внимание.

Ход игры: Воспитатель заранее прячет какой – либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными.

п/и «Мы веселые ребята»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки 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, а 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 выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3-4 раз.

Указания. Если после 2 – 3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка

п/и «Удочка»

Цель: Совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног.

Ход игры: Играющие стоят в кругу, выдержит центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывает количество задевших за мешочек и дает указания по выполнению прыжков.

п/и «Быстро возьми»

Цель: Улучшить быстроту реакции на сигнал.

Ход игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которые должны быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» - Каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим.

п/и «Пустое место»

Цель: Развивать умение ориентироваться в пространстве и скорости бега

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 окошки я 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 на перегонки», - 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.

м/п «Классы»

Цель: Учить детей прыгать в длину.

Ход игры: На асфальте нарисованы классики (5 - 6).

Ребенок берет плоский камешек и бросает его в первый класс. Потом прыгает на двух ногах в первый класс, поднимает камушек и прыгает назад. Бросает камушек во второй класс, а сам прыгает сначала в первый класс, а из него во второй. Так же само поднимает камушек и прыгает через первый класс. Затем бросает в третий класс и так дальше, пока не выйдет за линию класса. После этого начинают прыгать остальные дети. Когда очередь подойдет снова к первому ребенку, он берет свой камушек и бросает в тот класс, в который раньше не попал. Так по очереди играют все дети. Выигрывает тот ребенок с группы, который пройдет все классы первым.

п/и « Не попадись»

Цель: Развивать ловкость и координацию движения.

Ход игры: Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 сек. Игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

п/и «Перелет птиц»

Цель: Закреплять лазание по гимнастической лестнице.

Ход игры: На одном конце зала находятся дети – «птицы». На другом конце зала – пособия, на котором можно «взлететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) – «деревья».

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на сигнал: «Буря!» - бегут к возвышенностям и прячутся там. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышенности и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске с гимнастической стенки.

м/п «Не оставайся на полу»

Цель: Развивать умение действовать по словесному сигналу, быстро ориентироваться в обстановке.

Ход игры: Выбирается водящий – ловишка, который бежит вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнес: «Лови!» - все убегают от ловишки и стараются забраться на какое – либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающего до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.

п/и «Мяч водящему»

Цель: Развивать ловкость и быстроту реакции, умение играть в коллективе.

Ход игры: Играющие распределяются на 2-3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!». Чья команда быстрее.

п/и «Гуси – лебеди»

Цель: воспитывать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием.

Ход игры: На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и 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 (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые водящие – волк и пастух.

м/п «Летает – не летает»

Цель: Развивать умение распределения внимания, учить сосредоточенности.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Например, воспитатель говорит: «Самолет летает, стул летает, воробей летает» и т.д. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

п/и «Затейники»

Цель: Развивать двигательную активность детей.

Ход игры: Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так.....

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какие-нибудь движения, и все игроки должны его повторить.

п/и «Пожарные на учении»

Цель: Закреплять умения лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек

Ход игры: Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенке на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики.

По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает ребенка, который быстрее всех выполнил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая группа детей и т.д.

м/п «Угадай по голосу»

Цель: Развивать внимательность, активность сенсорных систем.

Ход игры: Игроки стоятся в круг, в центре круга – водящий с завязанными глазами. К водящему подходит один из детей, водящий на ощупь должен узнать своего товарища. Игра продолжается 5-6 раз, каждый раз выбирается новый водящий.

п/и «Мороз Красный нос»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: На противоположной стороне площадки обозначены два дома, играющие располагаются

В одном из домов. Водящий – Мороз Красный нос становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь – дороженьку пуститься?

Играющие отвечают хором:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороза» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывают количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

п/и «Охотники и зайцы»

Цель: Воспитывать ловкость

Ход: Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из _ за кусты и прыгают (на 2-х ногах, на правой или левой – кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-2 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.

п/и «Смелые воробышки»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий – кошка. Дети изображают воробышка и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка. Получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий.

п/и «Хитрая лиса»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагиваясь рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра возобновляется.

м/п «Школа мяча»

Цель: развитие ловкости, быстро реакции, внимания

Цель: Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками. Играющий выполняет задание движения по порядку. Успешно справившись с одним, он переходит к следующему. Если ребенок, допустил ошибку, он передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, в котором ошибся.

п/и «Медведи и пчелы»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышенности (это может быть гимнастическая скамейка, стенка и т.д.)) летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (взлетают на возвышенность) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевшие спрятаться пчелы жалят (дотрагиваясь рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повтора дети меняются ролями.

п/и «Совушка»

Цель: Формировать творческое воображение

Ход: На одной стороне зала обозначается гнездо совишки. В гнездо помещается водящий – совишка. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков – разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» - и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Тот, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Воспитатель

произносит: «День!» - и бабочки, жучки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться. После двух вылетов совы на охоту подсчитывается количество пойманных и выбирается новый водящий.

п/и «Парный бег»

Цель: Учить бегать парами

Ход: «Перемени предмет». Дети (два ребенка, у каждого в руках кубик) по сигналу педагога бегут до обруча (35 м), меняют кубик на мяч и возвращаются назад к команде. Передают мяч следующим игрокам. Следующие дети меняют мяч на кубик. Задача для детей: как можно быстрее поменять один предмет на другой.

м/п «Кто скорее доберется до флажка»

Цель: совершенствовать умение ползать на четвереньках и умение ориентироваться в пространстве

Ход: все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5-6 шагов от края площадки проводится черта, за которой становится 4-5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18 – 20 шагов черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно. Воспитатель отмечает, кто из детей раньше других поднял флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а на их место становятся за черту следующие 4-5 человек. Игра заканчивается, когда все дети пробегут по 1 разу до флажка.

п/и «Гори, гори ясно!»

Цель: Развивать быстроту и ловкость

Ход: Игроки стоят в колонну по два, держась за руки, впереди колонны – водящий. Дети хором говорят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо: птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три – беги!

По окончанию слов игроки последней пары опускают руки и бегут в начало колонны – один справа, другой слева от нее. Водящий пытается запятнать одного из игроков, прежде чем тот успеет взяться за руки со своей парой. Если водящий запятнал игрока, то он становится с ним в пару впереди колонны.

м/и «Попади в обруч»

Цель: Развивать глазомер и точность двигательных действий

Ход: Участвуют 3 команды, построение детей в колонну за линией броска лицом к стене (3-4 м. от линии броска). Напротив каждой команды на полу лежит обруч (1,5-2 м. от линии броска). Первые игроки держат в руках мяч. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену так, чтобы, отскочив, он попал в обруч, затем к ним в руки. Поймав мяч, дети передают его следующему, а сами становятся в конец колонны. За каждый точный бросок команде начисляется одно очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

п/и «Бездомный заяц»

Цель: Улучшать быстроту реакции на звуковой сигнал

Ход: Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки (дома), и каждый встает в него.

«Бездомный заяц» убегает, а «охотники» его догоняют. «Заяц» может спастись от «охотника», забежав в любой кружок; тогда «заяц», стоявший в кружке, должен сейчас же убегает, 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».

п/и «Карусель»

Цель: развивать у детей ритмичность движений и

Умение согласовывать их со словами

Ход: Дети образуют круг, держась за шнур право рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

Еле, еле, еле, еле

Закружились карусели,

А потом кру-гом, кру-гом,

Все бегом, бегом, бегом.

После того как дети пробегут 2-3 круга, воспитатель организывает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Движение «карусели» постепенно замедляется. На слова «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются.

м/п «Сбей кеглю»

Цель: Тренировать меткость, укрепление мышц рук

Ход: Игроки стоят в шеренгу за стартовой линией по 6-8 человек. По сигналу дети меняют снежки, стараясь сбить кегли (расстояние 4-5 м. от стартовой линии). Отмечаются игроки, которым удалось попасть по мишеням.

п/и «С кочки на кочку»

Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед

Ход: Воспитатель выкладывает плоские обручи в шахматном порядке (по 6 штук в две линии). Играющие строятся в две колонны и по команде выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Дистанция между детьми в прыжках в 2-3 обруча, в целях предупреждения травм. Побеждает команда, выполнившая задание быстро и правильно

п/и «Встречные перебежки»

Цель: закрепить умение детей бегать наперегонки

Ход: Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее одного 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.

п/и «Серсо»

Цель: Развить внимание, глазомер, координации движений, меткость

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

При большом числе участников дети, разделившись на пары, становятся друг на 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 поймал больше число колец.