

Методические рекомендации для воспитателей по проведению подвижных игр в разные периоды года. Подборка подвижных игр для детей 3-7 лет

Использование подвижных игр в физическом и психическом развитии детей дошкольного возраста

*материал подготовила старший воспитатель
МБДОУ МО г. Краснодар «Центр- детский сад № 8»
Макарьева Галина Валентиновна*

Роль игры в становлении и развитии ребенка переоценить невозможно. Именно в игре ребенок познает окружающий мир, его законы, учится жить по правилам. Все дети обожают двигаться, прыгать, скакать, бегать наперегонки.

Подвижные игры с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников. Подвижная игра — это своего рода некое упражнение, с помощью которого дети готовятся к жизни.

Подвижные игры для детей дошкольного возраста используют в детской психокоррекции: развитие мелкой и крупной моторики, устранение страхов.

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребёнка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребёнку получить правильное развитие.

Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста

Дети младшего дошкольного возраста в игре, как правило, подражают всему, что они видят. В подвижных играх малышей, как правило, проявляется не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные. Дети в этом возрасте с удовольствием летают как воробушки, прыгают как зайчики, взмахивают руками как бабочки крылышками. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста несут в себе сюжетный характер.

Содержание подвижных игр для детей дошкольного возраста в детском саду направлены на развитие видов движения: бега, прыжков, лазания.

Подвижная игра "Мыши водят хоровод"

Цель: развивать двигательную активность

Описание: перед началом игры необходимо выбрать водящего — «кота». Кот выбирает себе «печку» (ею может послужить скамейка или стул),

садится на нее и закрывает глаза. Все остальные участники берутся за руки и начинают водить хоровод вокруг кота со словами:

Мыши водят хоровод,
На печи дремлет кот.
Тише мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите,
Вот проснётся Васька кот —
Разобьёт наш хоровод!»

Во время произнесения последних слов кот потягивается, открывает глаза и начинает гоняться за мышами. Пойманный участник становится котом, и игра начинается сначала.

Игра "Солнышко и дождик"

Задачи: научить детей находить свое место в игре, ориентироваться в пространстве, развивать умение выполнять действия по сигналу воспитателя.

Описание: Дети сидят в зале на стульчиках. Стульчики — это их «дом». После слов воспитателя: «Какая хорошая погода, идите гулять!», ребята встают и начинают двигаться в произвольном направлении. Как только педагог скажет: «Дождь пошёл, бегите домой!», дети должны прибежать к стульям и занять своё место. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит: «Идите гулять. Дождь кончился!».

Игра "Воробушки и кот"

Задачи: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить своё место.

Описание: На земле нарисованы круги — «гнездышки». Дети — «воробушки» сидят в своих «гнездышках» на одной стороне площадки. На другой стороне площадки расположился «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зёрнышки. «Кот» просыпается, мяукает, бежит за воробушками, которые должны улететь в свои гнезда.

Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, потом — кто-нибудь из детей.

Игра "Кот и мыши"

Существует множество игр для детей с участниками котами и мышами. Вот одна из них.

Задачи: Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

Описание: Дети — «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» — воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

Подвижная игра для дошкольников "У медведя во бору"

Задачи: развивать скорость реакции на словесный сигнал, упражнять детей в беге, развивать внимание.

Описание: Среди участников выбирают одного водящего, который будет «медведем». На игровой площадке начертить два круга. Первый круг — берлога медведя, второй круг — дом для остальных участников игры. Начинается игра с того, что дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
И на нас рычит.

Как только дети произнесли эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и ловит детей. Тот, кто не успел добежать до дома и был пойман «медведем», становится водящим («медведем»).

Подвижная игра "Найди себе пару"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро строиться в пары.

Описание: Участники стоят вдоль стены. Каждый из них получает по флажку. Как только воспитатель подаст знак, дети разбегаются по площадке. После команды «Найди себе пару», участники, имеющие флажки одинакового цвета, объединяются в пары. В игре должно участвовать нечетное количество детей и в конце игры один остаётся без пары.

Все эти подвижные игры можно с успехом использовать для игры в детском саду в группе или на прогулке. Дети разного возраста: от малышек 3-х лет до детей средней группы 4-5 лет с удовольствием играют в них.

Подвижные игры для детей 5-7 лет

У детей 5-6, 6-7 лет характер игровой деятельности несколько меняется. Теперь их уже начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное. Однако подражательность и имитация не исчезают и продолжают играть немаловажную роль в жизни старшего дошкольника. В эти игры можно также играть в детском саду.

Игра "Медведь и пчелы"

Задачи: упражняться в беге, соблюдать правила игры.

Описание: участники делятся на две команды — «медведей» и «пчёл». Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (ульями могут послужить скамейки, лесенки). По команде ведущего «пчелы» улетают на луг за медом, а в это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся мёдом. Услышав сигнал «Медведи!», все «пчелы» возвращаются в «ульи» и «жалят» (саяют) не успевших убежать «медведей». В следующий раз ужаленный «медведь» уже не выходит за мёдом, а остаётся в берлоге.

Игра "Горелки"

Задачи: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.

Описание: В игре принимают участие нечётное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперёд. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,
 Чтобы не погасло,
 Глянь на небо —
 Птички летят,
 Колокольчики звенят!
 Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперёд, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперёд, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

Подвижная игра "Два мороза"

Известная многим игра для дошкольников с простыми правилами. Задачи: развивать торможение у детей, умение действовать по сигналу, упражняться в беге.

Описание: На противоположных сторонах площадки располагаются два дома, обозначенные линиями. Игроки размещаются с одной стороны площадки. Воспитатель выбирает двух человек, которые станут водящими. Они располагаются посередине площадки между домами, повернувшись лицом к детям. Это два Мороза — Мороз Красный нос и Мороз Синий нос. По сигналу воспитателя «Начали!» оба Мороза произносят слова: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный Нос. Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Те из ребят, которых коснулся Мороз, застывают на месте и остаются так стоять до конца перебежки. Замороженных пересчитывают, после чего они присоединяются к играющим.

Игра "Ловля оленей"

Задачи: упражняться в беге в разных направлениях, ловкости.

Описание: Среди участников выбираются два пастуха. Остальные игроки — олени, располагающиеся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего, пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те стараются увернуться от мяча. Олень, в которого мяч попал, считается пойманным и выходит из круга. После нескольких повторений подсчитывает количество пойманных оленей.

Игра "Удочка"

Задачи: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Описание: участники располагаются по кругу. В центре находится водящий — воспитатель. Он в руках держит верёвочку, на конце которой привязан небольшой мешочек с песком. Водящий вращает верёвочку по кругу над самой землёй. Дети подпрыгивают таким образом, чтобы верёвочка не задела их ног. Те участники, которым верёвочка задела по ногам, выбывают из игры.

Игра "Охотники и соколы"

Задачи: упражняться в беге.

Описание: Все участники — соколы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находятся два охотника. Как только воспитатель подаст сигнал: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону зала. Задача охотников поймать (запятнать) как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию. Повторить игру 2-3 раза, после чего сменить водящих.

Игра "Паук и мухи"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: в одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук — водящий. Все остальные ребята — мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, подсчитывается количество пойманных мух.

Подвижная игра "Мышеловка"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: Два участника становятся лицом друг к другу, соединяют руки и поднимают их выше. После этого оба хором говорят:

«Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели!

Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!»

Пока участники говорят эти слова, остальные ребята должны пробежать под их сцепленными руками. На последних словах ведущие резко опускают руки и ловят кого-то из участников. Пойманный присоединяется к ловцам и теперь их становится трое. Так постепенно мышеловка растёт. Участник, оставшийся самым последним, является победителем.

Игра "Бездомный заяц"

Цель: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость.

Описание: Из всех участников выбираются охотник и бездомный заяц. Оставшиеся игроки — зайцы, чертят каждый себе круг и встают в него. Охотник пытается догнать убегающего бездомного зайца.

Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг. При этом, тот участник, который стоит в этом кругу, должен сразу же убежать, так как теперь он становится бездомным зайцем, и охотник ловит теперь его.

Если охотник зайца поймал, то пойманный становится охотником.

Подвижная игра "Ноги от земли"

Задачи: учиться соблюдать правила игры.

Описание: Водящий вместе с другими ребятами ходит по залу. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!», все участники разбегаются, стараясь взобраться на любое возвышение, где можно поднять ноги над землёй. Осалить можно только тех, у кого ноги на земле. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.

Подвижная игра "Третий лишний"

Задачи: развивать ловкость, быстроту, воспитывать чувство коллективизма.

Описание: Участники прогуливаются по кругу парами, взявшись за руки. Расстояние между парами 1,5 — 2 метра. Двое водящих, один из которых убегает, другой догоняет. Убегающий игрок в любой момент может встать впереди любой пары. В этом случае, задний игрок пары, перед которой он встал, становится тем, кого догоняют. Если все же игрока удалось догнать и осалить, то водящие меняются ролями.

Игра "Перестрелка"

Задачи: развивать ловкость, внимательность, быстроту реакции.

Описание: проводится игра на волейбольной площадке. Отступив на 1,5 метра от лицевой линии внутрь зала, проводится параллельная ей линия, чтобы образовалось нечто вроде коридора. На другой стороне также проводится дополнительная линия.

Участники делятся на две команды, каждая из которых размещается на своей половине площадки от средней линии коридора. В обеих командах необходимо выбрать капитана. Заходить на территорию соперника нельзя. Каждый игрок, у которого оказался мяч, старается попасть им в своего соперника, не заходя при этом за среднюю линию. Засаленный игрок отправляется в плен и находится там до тех пор, пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого игрок возвращается в команду.

Подвижные игры на прогулке

Гуляя с детьми в детском саду воспитателю нужно чем-то занять детей: отличным решением является организация подвижных игр во время прогулки. Сначала воспитатель знакомит детей с различными играми, а в дальнейшем дети сами, разделяясь на группы, смогут решить, в какую игру они хотят играть. Игры на свежем воздухе оказывают благотворное влияние на развитие детского организма и укрепление иммунитета. И время прогулки летит незаметно.

Перед началом игры воспитателю нужно обратить внимание на состояние игрового поля: нет ли лишних предметов, осколков и всего того, что может помешать детям играть и создаст травмоопасную обстановку.

Игра "День и ночь"

Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу.

Описание: Все участники делятся на две команды. Одна команда «день», другая — «ночь». Посередине зала чертится линия или кладётся шнур. На расстоянии двух шагов от проведённой линии, спиной друг к другу стоят команды. По команде ведущего, например, «День!» команда с соответствующим названием начинает догонять. Дети из команды «ночь» должны успеть убежать за условную черту, пока их не успели запятнать соперники. Побеждает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков из противоположной команды.

Игра "Корзинки"

Задачи: упражнять в беге друг за другом, развивать скорость, быстроту реакции, внимательность.

Описание: Выбираются двое ведущих. Один из них будет ловцом, другой — беглецом. Все оставшиеся участники делятся на пары и берутся за руки, создавая что-то наподобие корзинки. Игроки разбегаются в разные стороны, а ведущие разделяются, ловец пытается догнать беглеца. Беглец должен бегать между парами. Корзинки не должны поймать беглеца, а для этого он называет имена участников корзинки, к которой подбегает.

Подвижные игры малой интенсивности

Пять шагов

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Участвуют поочередно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием.

Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д.

Мяч соседу

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, — по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется.

! Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

Воротца

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп!» останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится

последней, говоря «Готово!». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

! Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

Запрещённое движение

Цель игры: развивать моторную память.

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

! Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

Зеркало

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

Фантазёры

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

! Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

Летает – не летает

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз.

! Можно построить игроков в шеренгу или в круг.

Эхо

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки игроки принимают и. п. – лёжа на спине, руки за головой. Педагог произносит короткие предложения, а дети отвечают, как эхо протягивая последнее слово. Например, педагог говорит «Кто там?», а дети отвечают «Та-а-ам».

! В игру можно включить дыхательные упражнения или звуковую гимнастику.

Подвижные игры средней интенсивности

Приветики

Цель игры: развивать танцевальные движения, медленный бег врассыпную.

Под спокойную музыку дети медленно бегают врассыпную или выполняют различные танцевальные движения. Музыка обрывается – играющие должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т. д. Снова звучит музыка, дети танцуют, музыка обрывается; каждый ребёнок выбирает себе пару, чтобы поздороваться. Игра проводится 5 – 6 мин.

Сбей грушу

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

! Сбитым считается тот игрок- «груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

Озорные гномы

Цель игры: развивать быстроту реакций.

Дети выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6 – 8 м, в середине зала стоит ведущий – «волшебник». Дети, к которым он находится лицом, не двигаются, другие выполняют разные движения. Ведущий неожиданно поворачивается лицом то к одной, то к другой шеренге. Игра проводится 2 – 3 мин.

Слушай – танцуй

Цель игры: развивать танцевальные движения, быстроту реакций.

Дети двигаются под музыку. Музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму.

! Во время движения дети не должны задевать друг друга.

День и ночь

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» — замереть в той позе, в которой застала ночь.

Игра проводится 3 – 4 мин.

Дракон

Цель игры: развивать бег с увёртыванием, прыжки.

Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впереди стоящего. Первый – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» старается достать до «хвоста», а «хвост» увёртывается в разные стороны. Если «голова» поймала «хвост», то «голова» становится «хвостом», а следующий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост».

Смелый охотник

Цель игры: развивать умение ползать и бегать.

Из детей выбирается смелый охотник, он находится за линией. На расстоянии 6 – 8 м стоят остальные дети, изображают лес из спящих драконов. Охотник выходит из своего дома, заходит в лес и, медленно обходя драконов, считает вслух до 5 (10). На счёт 5 (10) драконы просыпаются и стараются догнать убегающего охотника.

Большая черепаха

Цель игры: развивать координацию движений, умение ползать.

Группа из 2 – 6 детей встаёт на четвереньки под большим «черепашиным панцирем» и пытается заставить черепаху двигаться в одном направлении. В качестве панциря используется гимнастический мат или что подскажет фантазия из подручных материалов: большой лист картона или пластика, одеяло, брезент, матрас.

У ребят порядок строгий

Цель игры: учить находить своё место в игре, воспитывать самоорганизованность и внимание.

Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают в рассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,
Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:
Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились.

Горячая картошка

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

! При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры

Кто внимательный?

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

! Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения.

Ручейки и озёра

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Быстро шагай

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперёд, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим.

! Нельзя бежать – шагать быстро.

Переправа на плотках

Цель игры: развивать равновесие.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад по следу.

Подвижные игры высокой интенсивности

Караси и щука

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Участвуют 2 группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука!» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятнает.

Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.

! Карасям нельзя трогать камешки руками.

Линеечка

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

! Строиться только в своей команде, очередность в шеренге значения не имеет.

Охотники и утки

Цель игры: воспитывать ловкость.

Игроки-«утки» находятся на площадке. 2 водящих – «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у одного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра длится 1, 5-2 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

! Мяч бросать в спину или ноги игрокам.

Части тела

Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

! Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и др.

Совушка

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки (жучки, паучки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий – «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё оживает!» игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами «Ночь наступает – всё замирает!» дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

! Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

Рыбаки и рыбки

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Игроки- «рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие, образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попала в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.

Плетень

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторонах площадки и образуют «плетень» (согнув руки скрестно перед грудью, держат за разноимённые руки соседей справа и слева). По сигналу дети отпускают руки и разбегаются в разных направлениях, а по команде «Плетень!» строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается команда, которая быстрее построится.

!Очерёдность игроков в шеренге можно не соблюдать.

Снежная королева

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

Подвижные игры с мячом

Подвижные игры с мячом появились еще около 3500 тысяч лет до н. э. в Египте. Раньше, кстати, мяч считался атрибутом роскоши. У многих древних народов он символизировал Солнце или Луну и был священным предметом. Наверное, не случайно дети всего мира любят игры с мячом. Не только потому, что это динамичная игрушка. Ведь мяч похож на маленькое Солнце, которое, как известно, любят все без исключения дети.

«Перехвати мяч»

Для проведения этой игры вам понадобятся: большой мяч, безопасное пространство (все игры с мячом лучше проводить на улице), компания детей и взрослых (три человека — это уже группа). Участники игры становятся в круг на расстоянии двух шагов друг от друга. С помощью считалки выбирается один игрок, который остается в центре круга. Участники бросают друг другу мяч (в любом направлении), задача водящего — перехватить мяч. Вам нужно соблюдать некоторые правила: стоящие в кругу должны оставаться на своих местах и стараться бросать мяч прямо в руки другим игрокам, а перехватчик не должен подходить на расстояние ближе, чем 3—4 шага от бросающих. Если перехватчику удалось завладеть мячом, он становится на место того, кто сделал неудачный бросок.

«Поймай зайчика»

Для проведения этой игры вам понадобится неограниченное количество игроков и маленький мячик, который можно удерживать в одной руке. Это и будет «зайчик». Все участники становятся в круг, руки прячут за спиной. Один из игроков остается в кругу, его задача — перехватить мячик, то есть поймать «зайчика». По команде ведущего (взрослый) дети начинают передавать мячик из рук в руки за спиной. Водящий может потребовать показать руки, и если он заметит у кого-то мячик (или «зайчика» случайно уронили), игроки меняются ролями. У игры может быть интересное развитие. Объясните участникам дополнительные правила. Если кто-то становится в круг и становится по собственной невнимательности водящим, его могут «запятнать», то есть прикоснуться к нему мячиком (прикасаются только к спине). Водящий должен быстро схватить мячик и в ответ прикоснуться к тому, кто его «запятнал». Если ему это удастся, участники снова меняются ролями. Эта игра развивает внимательность и ловкость. Завершайте ее, когда почувствуется утомление в массах. Также вы можете изменять, упрощать игру, используя саму идею — «поймай зайчика».

«Я знаю пять имен...».

Это любимая игра многих поколений. Она передаётся нам по наследству от бабушек и мам. Вам понадобится большой и тяжёлый мяч (его легче набивать). На каждый удар мяча нужно говорить имя девочки. Например: «Я знаю пять имен девочек: Ира — раз, Катя — два, Маша — три... и т. д.» Кто не сможет назвать все имена или уронит мяч, тот передаёт его другому участнику. Побеждает тот, кто справится со всеми заданиями. Если ребёнку пока трудно удерживать мяч продолжительное время, упростите игру и называйте три имени. Можно называть имена мальчиков, названия городов, животных, цветов, деревьев, одежды, предметов быта — все что угодно. В этой игре ребёнок знакомится с новыми словами, понятиями счета и классификации предметов по разным признакам. Кроме того, она отлично развивает внимание и концентрацию на предмете.

«Охота на уток»

Все участники игры делятся на две команды: одни — «охотники», другие — «утки». Чертится большой круг. В кругу находятся «утки», за его чертой — «охотники». Задача «охотников» — выбить всех «уток», задача «уток» — увернуться от мяча. Игроки меняются местами, когда в кругу не останется ни одной «утки». Для этой игры вам понадобится лёгкий мяч среднего размера. Предупредите игроков, что нельзя бросать мяч с большой силой, чтобы не травмировать бедных «уток». Ведь это всего лишь игра!

Какие навыки развивают игры с мячом?

Игры с мячом развивают общую двигательную активность, мелкую и крупную моторику, навыки броска, хватания, метания, а также глазомер,

координацию движений, смекалку. Игры с мячом по-настоящему захватывают и увлекают детей самых разных возрастов. Они дают хороший заряд позитивной энергии, наполняют общение эмоциями (иногда слишком бурными).

Народные подвижные игры

Большинство современных подвижных игр для детей родом из далёкого прошлого. Их «предки» — древние подвижные игры разных народов мира. Со временем народные забавы ассимилировались, адаптировались к разным культурам, перекочёвывая из одной страны в другую, как сюжеты сказок. Поэтому у многих народов можно найти похожие игры, если не по форме, то по содержанию.

Украинская игра «Хромая утка»

. Для начала необходимо выбрать пространство для игры и обозначить его границы. По жребию выбирается «хромая утка». Ребёнок должен прыгать на одной ноге и стараться дотронуться до остальных участников игры. Для того чтобы удобнее было скакать, нужно обхватить ногу рукой и все время удерживать её в согнутом положении. Если кто-то попал под горячую руку «хромой утки», то переходит в категорию «хромых» и помогает ловить оставшихся участников, прыгая на одной ноге. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один непойманный участник. Он и становится новой «хромой уткой». Игра начинается сначала. Если игрок выбежал за границы обозначенного пространства или стал двумя ногами на землю, он считается «осаленным».

Бурятские игры

«Табун»

Для проведения этой игры дети и взрослые должны стать в круг (лицом к центру), крепко взявшись за руки. Эта часть участников будет изображать «лошадей». Внутри круга размещается небольшая группа детей — это маленькие, несмышлёные «жеребята». За кругом ходит «жеребец», который охраняет табун от двух-трех «волков». Они рыскают вокруг и хотят украсть «жеребят». «Волки» могут разорвать цепочку из рук и увести «жеребёнка» в свое логово (заранее обозначенное место). Если «жеребец» осалил «волка», тот выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все «волки» будут осалены. Распределение ролей в игре происходит по жребию или считалке.

«Волк и ягнята»

Все участники игры получают свои роли: один будет «волком», другой — «мамой-овцой», а все остальные — «ягнятами». «Ягнята» ходят гуськом и держатся друг за друга, прячась за спиной «овцы». Они двигаются по площадке для игры и встречают «волка». «Овца» спрашивает у «волка»: «Что ты здесь делаешь?» Он отвечает: «Вас жду!» «А зачем ты нас ждёшь?» — «Чтобы вас всех съесть!» После этих слов «волк» нападает на «ягнят» и

пытается утащить их в своё логово. Задача «овцы» — защитить своих детей. В этой игре есть ряд важных правил:

- все «ягнята», убегая от «волка», должны держаться друг за друга и двигаться «змейкой», уклоняясь от врага;
- направление движения задаёт «овца»;
- «волк» хватает только последнего «ягнёнка» в цепочке;
- «волк» не должен отталкивать «овцу».

Японская народная игра «Аист и лягушки»

На асфальте цветными мелками нарисуйте большое болото с берегами, множеством островов и мысов. Среди участников игры выберите одного «аиста», все остальные будут «лягушками». «Аист» ходит по «берегу», «островам» и «мысам», а «лягушки» живут только в воде. Задача «аиста» — выловить всех лягушек, не заходя в «воду».

Дагестанские игры

«Слепой медведь»

Из всех игроков выбирают «слепого медведя». Ему завязывают глаза платком. Он должен ловить остальных участников игры, которые произвольно двигаются по ограниченному пространству. У всех участников игры в руках палочки, которыми они стучат друг о друга. Издавая звук, игроки помогают «медведю» обнаружить себя. Нельзя в этой игре подглядывать и выходить за границы площадки. Если «медведю» долго не удаётся кого-нибудь поймать, на его место выбирают другого игрока.

«Достань шапку»

Это эстафетная игра. Для ее проведения вам понадобятся две команды игроков и шапки (их количество зависит от количества участников игры). На одной стороне площадки размещаются команды, на другой — лежат шапки. Игроки двигаются к шапкам по парам. В паре побеждает тот, кто быстрее добрался до шапок и захватил одну. В этой игре есть одно забавное правило: каждая пара двигается каким-то особенным способом. Одни скачут на одной ноге, другие — идут на носочках, третьи — на пятках, четвёртые — прыгают боком и т. д. Побеждает та команда, у которой будет больше шапок.

Подвижные игры осеннего периода.

«Совушка»

Цель: Развивать у детей наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.

Содержание: На одной стороне площадки обручем обозначается «гнездо совы». В «гнезде – Совушка». Остальные играющие изображают птиц, бабочек, мышек и т.д.

Они разбегаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в

которой их застала ночь. «Совушка» вылетает из своего «гнезда», машет крыльями и смотрит, кто пошевелился. Тот, кто шевельнётся, уводит к себе в гнездо. Воспитатель говорит: «День!», все играющие просыпаются и вновь бегают и летают.

«Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание.

Содержание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образуют круг («мышеловка»), остальные изображают «мышей» и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, развелось их, просто страсть!

Все погрызли, все поели, всюду лезут! Вот напасть!

Берегитесь же, плутовки, доберёмся мы до вас,

Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!

По окончании текста дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, «мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают. По сигналу: «Хлоп!»- дети, стоящие в кругу опускают руки и приседают. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными и становятся в круг.

«Салки с мячом»

Цель: Развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

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

«Мяч водящему»

Цель: Развивать внимание, прослеживающую функцию глаза.

Содержание: Дети делятся на две равные подгруппы и строятся в колонны. Выбирается два водящих, они стоят на расстоянии 3м от игроков. По условленному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно, а сам становится в конец колонны. И так до последнего игрока.

«Гуси – лебеди»

Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли; согласовывать слова с игровыми действиями.

Содержание: На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся «гуси». На противоположной стороне зала стоит «пастух». Сбоку от дома находится логово, в котором сидит «волк». «Пастух» выгоняет «гусей» на луг.

Пастух: Гуси – гуси!

Гуси: Га-га-га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да-да-да!

Пастух: Так летите!

Гуси: Нам нельзя! Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите, только крылья берегите!

«Гуси», расправив крылья (расставив руки в стороны) летят домой, а «волк», выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные «гуси» идут в логово.

«Воротца»

Цель: Развитие ловкости и быстроты реакции.

Содержание: Пара игроков, встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка.

Игроки-ворота читают стихотворение, а цепочка должна быстро пройти между ними.

Золотые ворота, пропускают не всегда.

Первый раз прощается, второй - запрещается.

А на третий раз, не пропустим вас!

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

Подвижные игры зимнего периода

«Сделай фигуру»

Цель: Обучать детей бегать в рассыпную. Развивать воображение и координацию движений.

Содержание: Выбирается водящий, он стоит в сторонке, а остальные дети бегают, прыгают с ноги на ногу по всей площадке. На сигнал: «Стоп!» все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются. Водящий обходит все фигуры, выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребёнок становится водящим, а предыдущий водящий присоединяется к остальным ребятам.

«Серсо»

Цель: Развивать меткость, глазомер, координацию движений.

Содержание: Играют по двое. Один при помощи палки бросает деревянные или пластмассовые кольца, другой их ловит на палку. Расстояние между играющими 3-4 м. Сначала можно подбрасывать кольца рукой и ловить рукой, а затем использовать палку. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

«Петушиный бой»

Цель: Развивать ловкость и силу, закреплять прыжки на одной ноге.

Содержание: Участники делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3—5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги.

«Пожарные на учении»

Цель: Закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке. Учить согласовывать действия в коллективе.

Содержание: Дети становятся в 3-4 колонны лицом к гимнастическим стенкам - это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 метров от стены. На каждом пролёте на одинаковой высоте привязаны колокольчики. По сигналу дети стоящие первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней и звонят в колокольчик. Спускаются вниз, возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. И так до последнего игрока.

«Мороз красный нос»

Цель: Прививать умение выполнять характерные движения. Учить детей играть по правилам, быть выносливыми.

Содержание: На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз - Красный нос. Он произносит:

Я Мороз — Красный нос, кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают: не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить.

«Заря»

Цель: Развивать быстроту реакции. Воспитывать этическое отношение к противнику в игре соревновательного типа.

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

Заря — зарница, красная девица
По полю ходила, ключи обронила,
Ключи золотые, ленты голубые,
Кольца обвитые - за водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладёт ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Кто из них первый добежит до свободного

места в круге, тот и занимает его, а тот, кто останется без места, становится «зарей».

«Горелки с платочком»

Цель: Развивать выразительность движений и быстроту реакций на согласованность действий.

Содержание: Все участники игры встают парами друг за другом, водящий стоит впереди колонны и держит в руке над головой платочек. Играющие говорят хором:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо - птички летят.

После слов «Птички летят!» игроки последней пары стремительно бегут вперед, и кто из них первый возьмёт платочек, тот стает водящим впереди колонны, а опоздавший «горит», т.е. становится первой парой с бывшим водящим.

Подвижные игры весеннего периода

«У медведя во бору»

Цель: Закреплять умение двигаться враспынную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.

Содержание: Дети располагаются на одной стороне зала, а водящий – «медведь» на другой. Игроки двигаются к спящему медведю со словами:

У медведя во бору, грибы-ягоды беру.

А медведь не спит, и на нас рычит.

На последние слова, медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают. Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.

«Удочка»

Цель: Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Содержание: Играющие стоят по кругу, в центре воспитатель, он держит в руках верёвку, к которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку по кругу над самой землёй, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Описав мешочком два три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывают количество попавшихся.

«Четыре стихии»

Цель: Развивать внимание, память, ловкость.

Содержание: Играющие становятся в круг, в середине – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из игроков, произнося при этом, какое либо из слов стихии (например - воздух). Тот, кто поймал мяч, должен назвать обитателя воздуха. Если названа земля – животное, если вода – рыбы. При слове огонь все должны несколько раз повернуться кругом, помахивая руками.

«Лягушки в болоте»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места.

Содержание: С двух сторон очерчивают берега, в середине - болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой), лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и говорят:

Вот с намокшей гнилушки, в воду прыгают лягушки.

Стали квакать из воды: ква-ке-ке, ква-ке-ке, будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того, как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля.

«Бездомный заяц»

Цель: Развивать внимание и мышление, улучшение реакции и выносливости.

Содержание: Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убежать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться.

Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.

«Волк во рву»

Цель: Развитие внимания, тренировка координации движений.

Содержание: Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это "ров", один - два "волка" становятся во рву. Все остальные - "козы", размещаются на одной стороне площадки - "пастбище". По сигналу "козы" бегут на "пастбище" и перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву. После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

«Салки на одной ноге»

Цель: Обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.

Содержание: Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладёт платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребёнок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идёт водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!».

«День и ночь»

Цель: Развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

Содержание: На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

«Посадка картофеля»

Цель: Развитие быстроты, силовой выносливости.

Содержание: Создаются две равные команды. Игрок, стоящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д.

Подвижные игры летнего периода

«Хитрая лиса»

Цель: Развитие ловкости, быстроты, координации, воспитание честности, творческого воображения, умение себя вести в коллективе товарищей.

Содержание: На одной стороне площадки проводится линия — «Дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга.

Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя, чем —нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором:

«Хитрая лиса, где ты?». При этом все играющие смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят:

«Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро прыгает на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, педагог говорит: «В круг!».

«Река и ров»

Цель: Развитие быстроты реакции, внимания. Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах.

Содержание: Игроки построены на середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны — ров, слева — река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров — перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров — справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди

зала. По сигналу «Река – справа!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.

«Ловля бабочек»

Цель: Развить координацию движений, быстроту реакции. Умение действовать согласованно со своей парой.

Содержание: Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки".

На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребёнка, держась за руки, стараются поймать бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они её отводят на край площадки и сажают на скамейку.

В это время остальные бабочки присаживаются на корточки.

На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбирают другие ловцы.

«Караси и щука»

Цель: развить координацию движений, быстроту реакции.

Содержание: Половина детей образует круг (ставок). Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Воспитатель выбирает одного ребенка "щукой". Щука встает вне круга. Остальные дети - "караси" плавают (бегают) в середине круга - "ставка". На слово воспитателя: "щука!" ребенок быстро вбегает в круг (ставок) и старается поймать карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает с круга. Игра заканчивается, когда щука поймает определённое количество карасей. Затем воспитатель выбирает новую щуку. Игра повторяется.

«Змейка»

Цель: Развитие ловкости и координации, умения действовать согласованно.

Содержание: Выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Его цель — заставить играющих расцепить руки. Такие дети из игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше всех продержится в «змейке».

«Медведи и пчелы»

Цель: Развитие ловкости, гибкости, координации, умения лазать, умения действовать по сигналу ведущего, имитировать движения медведя и пчел.

Содержание: Игроки делятся на 2 команды. Одна команда «Пчелы», а вторая «Медведи». Пчелы помещаются на гимнастической стенке («улей»). По сигналу «пчелы» летят на «луг» за медом и жужжат. Как только все «пчелы» улетят, «медведи» влезают на гимнастическую стенку и лакомятся

медом. По сигналу: «Медведи!», «пчелы» летят к «улью» и «жалят» медведей, не успевших убежать в лес. Затем «пчелы» возвращаются в «улей», и игра продолжается. Затем игроки меняются местами.

«Утро и вечер»

Цель: развитие физической силы и выносливости, быстроты реакции, внимания, умения играть в коллективе.

Содержание: Посередине площадки проводят линию, по обе стороны от нее в 20-30 шагах отмечают два города. Играющие делятся на две равные группы: одна из них - вечер, другая - утро. Дети встают на расстоянии 1 м от средней линии, через 2 шага друг от друга. Против каждой группы находится дом противника. Когда все встали на свои места, ведущий бросает жребий - дощечку, окрашенную с одной стороны в чёрный цвет. Если дощечка упала белой стороной, ведущий громко кричит: «Утро!» Игроки из группы утра поворачиваются и, пробегая между игроками вечера, быстро бегут к своему дому. Те бегут за ними и стараются их запятнать. Запятнанные переходят в группу вечера. Ведущий вновь бросает жребий, игра продолжается. Побеждает группа, где больше осаленных игроков. Запрещается бежать в свой дом раньше, чем ведущий подаст сигнал.