

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

## И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

для дошкольников 3 - 7 лет



## Подвижные игры

Для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых — физическое развитие и оздоровление детей, используется преимущественно термин «подвижные игры». Я.А. Коменский в письме Городской управе Амстердама (1657 г.) называет семь основных условий подвижной игры:

- движение,
- физическая раскованность и свобода,
- общественный характер, «ибо забава исходит из общества, к которому стремится человек»,
- состязательность, которая приводит к «колебанию духа между надеждой и страхом»,
- наличие правил, так как без них «игроки разбегаются или пускаются в ссоры и драки, так, что нарушением правил игра противоречит сама себе»,
- легкость, которую приобретает каждый ее участник,
- ограниченность во времени — «у каждой игры должен быть свой конец, так как чрезмерно затянувшаяся игра надоедает»

*Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.* По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. В игре ребенок упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. **Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений.** В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

# *(II младшая группа)*

**4-ый ГОД ЖИЗНИ**



**Указания к организации.** Подвижные игры проводятся ежедневно. Продолжительность их колеблется от 5 до 10 мин. и зависит от содержания и характера игры, условий ее проведения, количества играющих и т. п. Подвижные игры проводятся в разное время дня. После занятий, во время прогулки воспитатель побуждает разнообразную двигательную деятельность детей, проводит сюжетные подвижные игры с правилами и игровые упражнения с активными движениями (с бегом, прыжками, ловлей и бросанием мяча и т. д.).

Следует помнить, что *дети 4-го года жизни*, стремясь к коллективным формам в общении, *очень любят играть одни или вдвоем со взрослым*. Им нравится демонстрировать воспитателю свои успехи в движениях.

**Особенности подвижных игр детей 4-го года жизни.** Сюжеты подвижных игр в связи с расширением кругозора и двигательного опыта детей становятся более разнообразными. Основным содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспорта различных видов, предметной деятельности людей. В играх появляются задания, связанные с узнаванием и запоминанием предметов, форм (кубы, кружки, квадраты), задания на различение основных цветов («Цветные автомобили», «Бегите к флажку!»), звуков («Угадай, кто кричит»).

Большинство подвижных игр имеет развернутые сюжеты и обусловленные роли. От них чаще всего исходят ролевые наименования игр («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята» и др.). Они определяют игровое поведение детей. В одних случаях все дети берут на себя одинаковую роль и выполняют одни и те же игровые действия («Трамвай»). В других же выделяется одна ведущая роль («Кот»), а все остальные дети исполняют другую, общую для них роль («Мыши»).

Для развертывания действий детей этого возраста *уже не безразличны игровые условия и принятая на себя роль*. Меняется отношение ребенка к выполнению роли. Так, если на 3-м году у детей наблюдалось часто безответственное исполнение ведущей роли (например, волк ловил одного зайца, а поймав его, продолжал вместе с ним бегать и резвиться, не обращая внимания на других зайцев), то *теперь уже дети понимают возложенную на них задачу* (поймав зайца, волк останавливает его, ведет к себе в дом и продолжает ловить других зайцев). *Исполнение ведущей роли в этом возрасте часто еще берет на себя воспитатель*. Важно, чтобы содержание игровых действий было понятно и привлекательно для детей. Это повышает их активность в игре, придает действиям яркую, эмоциональную окраску.

В подвижных играх детей 4-го года встречаются довольно сложные движения (взобраться на кубики и присесть на них, а потом сойти, подползти под стул и т. п.) и сочетание разных движений (бросить мячи вдаль, догнать и взять их; подпрыгнуть, стараясь поймать «комара», и др.). Участвуя в играх со сложным содержанием, *дети играют каждый сам по себе, добиваясь только личного результата*. Подвижная игра еще не всегда является по-настоящему совместной игрой группы детей. Особенно это проявляется в игровых упражнениях.

**Подготовка к игре** воспитателя и детей имеет большое значение для успешного ее проведения. Для ребенка начала 4-го года сохраняется важность предварительного ознакомления с условиями предстоящей игры в том случае, если эти условия новы и неизвестны. Стараясь вызвать у детей интерес к игре, привлечь их к участию, воспитатель может встретиться с таким явлением: ребенок отказывается играть, так как ему не дали ответственную роль. Зная таких детей в группе, воспитатель заранее привлекает их к подготовке игры: дает поручения принести и разложить ленточки или кубики, проверить, у всех ли детей на ногах тапочки и т. п. Дети с удовольствием участвуют в этой деятельности, что помогает воспитателю включить их затем в игру.

Желательно предварительно *подготовить какой-то сюрприз* (смешная игрушка, заводная игрушка, веселая пляска и др.). Никто из детей не должен заранее об этом знать.

**Выполнение правил.** Основными требованиями являются воспитание умения действовать сообща, сдерживать себя, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом в заданном

направлении, обращать внимание на выразительность движения (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

Систематичное повторение подвижных игр ведет к совершенствованию и закреплению необходимых навыков, развитию легкости и непринужденности передвижения в коллективных играх, хорошей ориентации в игровой ситуации, умения быстро и осмысленно действовать в ответ на действия других играющих. *Повторное выполнение правил игры* помогает развитию мыслительных способностей ребенка, воспитанию его волевых качеств, что особенно важно, начиная со второй младшей группы.

Воспитательная и образовательная стороны подвижных игр усиливаются в том случае, если *при повторении игра время от времени несколько видоизменяется и усложняется*. Игру можно усложнить, добавив новые детали в правила, повысив требования к точному их выполнению, изменив количество играющих. Усложнить игру можно, включив в нее новые движения (не пройти, а пробежать, не перешагнуть, а перелезть), изменив темп движения (быстро ехать на трамвае, очень медленно пройти по узкой рейке), форму построения детей, условия игры (расставить стулья-домики в разных местах комнаты, вместо кружочков использовать обручи).

Одну и ту же игру *без изменений повторяют не более 2—3 раз подряд*, иначе она наскучит детям. Затем можно вернуться к какой-либо известной игре. И только после этого стоит снова повторить первую игру, сначала не внося в нее никаких изменений, а потом усложнив ее содержание и правила.

**Руководство игрой.** Воспитатель рассказывает и показывает детям, как должны вести себя персонажи игры, подчеркивает характерные черты движения каждого из них.

В начале года развертывание игровых действий часто сопровождается пояснениями взрослого, последовательно раскрывающего сюжет игры. Чаще всего это происходит при объяснении новых игр. Позже становится возможной игра, которой предшествует объяснение воспитателем сюжета и правил. Для детей 4-го года имеет значение воображаемая ситуация игры. Кролики терпеливо сидят в клетках — кружочках, считая, что они заперты на замок, до тех пор, пока сторож не подойдет и не откроет их, постучав палочкой по полу.

В этой возрастной группе уже *необходимо требовать и добиваться от детей четкого и точного выполнения условий и правил игры*. Специально надо обратить внимание на выполнение условия игры, связанных с повышением требований к пространственной ориентировке детей. Они должны уметь находить свое место в игровом построении (занять определенное место в вагоне трамвая, спрятаться только в своей норке). Постепенно детей приучают в играх не тесниться, располагаться по всей площади зала или участка, разбегаться врассыпную подальше от водящего и друг от друга, не сужать во время хороводной игры круг и т. д.

В связи с накоплением двигательного опыта и увеличивающейся самостоятельностью детей растет умение ориентироваться в пространстве. Воспитатель *изредка поручает ответственную роль уже не только наиболее энергичным и сообразительным детям*. Побуждая активность детей воспитатель спрашивает у них, кто хотел бы сыграть главную роль. Поощряя желание быть ведущими, он старается соблюдать очередность назначения детей на роли, активизирует тихих, стеснительных, помогает им справиться с ролью. Непосредственное участие воспитателя в подвижной игре усиливает ее эмоциональность, способствует установлению дружеских контактов между воспитателем и детьми и развитию положительных коллективных взаимоотношений детей.

## СОДЕРЖАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**Задачи:** обучение детей основным видам движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, катание, ловля) и ориентированию в пространстве, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие внимательности.



**Игры с бегом – 7 с. Бегите ко мне.**

*Птичка и птенчики.  
Солнышко и дождик.  
Принеси игрушку.  
Не опоздай.  
Мыши и кот.  
Хоровод с котом.  
Мыши и котята.  
Беги к флажку.  
Автомобили (или «Найди свой цвет»)  
Трамвай (Светофор).  
Поезд.  
Лохматый пес.  
Перебежки.  
Скучно так сидеть.  
Гуси.  
Домашние птицы.  
Лягушки и мушки.  
Воробышки.  
Медведь.  
Друга удалось догнать?  
И/у «Самолеты»*

**Игры с подпрыгиваниями и прыжками – 12 с. По ровненькой дорожке.**

*Поймай комара.  
Воробышки и кот.  
Воробышки прыгают.  
Собака и воробьи.  
Ветер.  
Мяч.  
Скачет зайка маленький.  
И/у «Жабки».*

**Игры с подлезанием и лазаньем- 15 с.**

*Наседка и цыплята.  
Мыши в кладовой.  
Кролики.  
Обезьянки.  
Белые медведи.  
И/у «Смелые мышки».  
И/у «Гром»  
Котята и щенята.*

**Игры с бросанием, отбиванием и ловлей- 17 с.**

*И/у «Мячик»  
Кто дальше бросит мешочек?  
Попади в круг.  
Подбрось повыше.  
Поймай мяч.  
Лиса и зайчик.  
Лиса и зайчатки.  
Колобок и лиса.*

**Игры на ориентировку в пространстве – 18 с.**

*Угадай, кто кричит.  
Что спрятано?  
Иди тихо.  
Снежинки и ветер.*

## **Игры с бегом**

***Бегите ко мне.*** Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из сторон площадки. Инструктор стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к инструктору, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех обнять. После того, как дети соберутся около инструктора, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Игра повторяется 4—5 раз. На слова инструктора «Бегите домой!» дети бегут к стульям, садятся и отдыхают. По правилам игры бежать к инструктору можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

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

***Птичка и птенчики.*** Дети делятся на группы по 5—6 человек. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанная за концы веревка и т. п.). Дети, сидя на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель — птичку. По словам — «Полетели — полетаем!» птенчики вылетают из гнездышка и стараются улететь за кормом подальше. По словам воспитателя «Полетели домой» птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3—4 раза.

**Указания.** Воспитатель следит, чтобы дети-птенчики действовали по сигналу, напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улетать надо подальше от дома — там больше корма для птичек.

***Солнышко и дождик.*** Дети и присаживаются на корточки за стульями (или в обручи, на скамейку), расположенными на некотором расстоянии от стен зала, и смотрят в окошко (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит:

*«Выглянуло солнышко! Светит на полянку! Идите гулять!*

*Топ- топ-топ, Хлоп- хлоп- хлоп!»* Дети бегают по площадке. На сигнал

*«Дождь, дождь – надо нам разбежаться по домам!»* все бегут на свои места и присаживаются сзади стульев (или в обручи, на скамейку).

**Вариант игры:**

***Тучка и солнышко.*** *Тучка солнышко закрыла, наших деток намочила!*

*Ну-ка, все сюда бегом, вас накрою я зонтом!*

Ведущий проговаривает слова игры, раскрывая при этом зонт. Предлагает детям спрятаться под ним. Убирает зонт:

*Тучка спряталась за лес, смотрит солнышко с небес,*

*И такое чистое, тёплое, лучистое.*

Дети играют, бегают по площадке.

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

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

**Не опоздай.** На полу по кругу раскладывают кубики или погремушки. Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они бегают по всей комнате, не задевая друг друга и не сбивая кубиков. По сигналу «Не опоздай!» дети бегут к своим кубикам.

**Мыши и кот.** Дети-мыши сидят в норках (на скамейках или стульях, доставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки). В одном из углов площадки сидит кот. Роль кота исполняет воспитатель. Кот засыпает, мыши разбегаются по комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышек. Мыши быстро бегут и прячутся в норках (занимают свои места на стульях).

*Кот мышей сторожит, притворился, будто спит.*

*Тише, мыши, не шумите и кота не разбудите.*

*На охоту, кот, пора. Начинается игра!*

После того как все мыши вернутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает. Игра повторяется 4 — 5 раз.

**Указания.** Из норок мышки могут выбегать только тогда, когда кошка закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки — после того как кошка проснется и замяукает. Воспитатель следит, чтобы все мыши выбегали из норок. В игре можно использовать и кошку-игрушку. Норками могут быть также кубики, на которые дети должны взобраться.

**Хоровод с котом.** Дети встают в круг, держаться за руки. В кругу стоит «кот», «мышки» идут по кругу и говорят:

*Завели мы хоровод – в хороводе стоит кот.*

*Котик-котик, не зевай, мышек быстро догоняй.*

«Мышки» разбегаются, а «кот» их ловит.

**Мыши и котята.** Перед началом игры выбирают «котят» (от 2 до 4), остальные — «мыши». «Мыши» распределяются в рассыпную по залу (площадке), «котята» встают по его краям. По сигналу взрослого «мыши» начинают ходить на носках (руки на поясе) в любом направлении, а «котята» передвигаются по периметру площадки обычной ходьбой или ползают по скамейкам на четвереньках. Дети говорят:

*Забрались в кладовку мыши, ходят тихо, тише, тише...*

*Но хозяйские котята тихо ходят, как мышата,*

*Поохотиться хотят и поймать мышат-ребят.*

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

**Беги к флажку.** Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Он, держа в одной руке красный, в другой — синий флажок, разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета. Затем воспитатель предлагает детям погулять, побегать по площадке. Пока дети гуляют, воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три — скорей сюда беги!» — при этом он протягивает руки с флажками в стороны. Дети



бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра повторяется 3—4 раза.

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

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

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

**Трамвай (Светофор).** Дети стоят в колонне парами, держа друг друга за руки. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие — левой. Это трамвай.

Воспитатель стоит в одном из углов комнаты, держа в руках три цветных флага: желтый, красный, зеленый. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный и желтый — останавливаться. Воспитатель поднимает зеленый флаг — трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменится ли цвет. Если по-прежнему зеленый цвет, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый, чтобы снова можно было двигаться.

**Указания.** Во время игры детей знакомят с правилами уличного движения. Если в игре участвует небольшое количество ребят, можно ставить их не парами, а в одну колонну. Сюжет игры можно развернуть: на пути устраивают остановку, на которой сидят пассажиры и ждут прихода трамвая; подъезжая к остановке, трамвай замедляет ход и останавливается. Одни пассажиры выходят, другие входят. Для того чтобы войти в трамвай и выйти из него, дети приподнимают шнур. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним (кондуктор), дает звонок, трамвай трогается.

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

**Указания.** Вначале дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают

запоминать свое место — находить свой вагон. Можно изменять сюжет игры, например, поезд может остановиться у речки, тогда дети изображают катание на лодках, ловлю рыбы и т. п.

**Лохматый пес.** Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на вытянутые вперед руки. Остальные дети гурьбой тихонько подходят к нему под чтение стихов:

*Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос.*

*Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит.*

*Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет.*

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

**Перебежки.** На расстоянии 4-5 м друг от друга ставят два предмета или две игрушки. Один из играющих - водящий - находится между предметами (в "коридоре"), в руках у него может быть мяч. По сигналу дети перебегают от одного предмета к другому, а водящий старается попасть в них мячом. При попадании водящий меняется.

**Скучно так сидеть.** Дети делятся на две команды и встают вдоль противоположных стен зала, садятся на корточки и говорят:

*Скучно, скучно так сидеть,*

*Друг на друга все глядеть.*

*Не пора ли пробежаться*

*И местами поменяться?*

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются там быстро присесть.

**Вариант.** Перебегая на другую сторону дети стараются занять свободные стулья (обручи), которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

**Гуси.** Для игры нужен рисунок на асфальте, где изображаются гусиный дом, извилистая тропинка, пруд. Все дети — гуси. Один из них — вожак. Он поведет гусей из дома на пруд. Все движения, которые делает гусь-вожак, повторяют гуси. Гуси идут друг за другом, на цыпочках, поджимают то одну, то другую ногу, машут крыльями, поворачивают голову в разные стороны. Но при этом никто не должен сойти с тропинки, оступиться. Все повторяют за вожаком: «Га-га-га!»

*Друг за дружкой гуськом*

*Ходят гуси бережком.*

*Впереди идёт вожак,*

*Он шагает важно так — Га-га-га!*

*Гуси все за вожаком*

*Вперевалочку, шажком.*

*Шаг шагнут, другой шагнут,*

*Низко головы нагнут. Га-га-га!*

*Гуси крыльями взмахнут,  
И скорей бегом на пруд!*

Когда вожак скажет: «И скорей бегом на пруд!», гуси наперегонки бегут к пруду.

**Домашние птицы.** Перед началом игры выбирают «кота», который сидит за кругом. Дети – домашние птицы – встают в круг, не держась за руки, поворачиваются и идут по кругу.

*Наши уточки с утра:*

- *Кря-кря-кря, кря-кря-кря!* (идут вперевалочку по кругу)

*Наши гуси у пруда:*

- *Га-га-га, га-га-га!* (идут по кругу, вытянув шеи и отставив руки назад)

*Наши курочки в окно:*

- *Ко-ко-ко, ко-ко-ко!* (останавливаются лицом в круг, хлопают руками по бокам)

- *А как Петя-петушок рано по утру поет?*

- *Ку-ка-ре-ку!* (идут на носках, вытянув шею, кукарекают)

*А как выйдет Васька-кот, лапкой мордочку утрет.*

*Разбегайся кто куда, а то птичек ждет беда!* («кот» выходит в круг, умывается, дети-птицы разбегаются, «кот» их ловит)

Пойманные птицы садятся на скамейку. Затем игра повторяется.

**Лягушки и мушки.** Объяснить детям кто такие мушки, чем питаются лягушки. Перед началом игры выбирают 2 «лягушек», которые стоят в кругу. Дети – «мушки» – встают в круг, держась за руки, поворачиваются и идут по кругу со словами:

*На болоте две подружки, две веселые лягушки* (идут по кругу)

*Рано утром умывались, полотенцем вытирались,*

*Ножками топали, ручками хлопали.*

*Вправо-влево наклонялись и обратно возвращались.* («лягушки» и «мушки» имитируют движения)

*Рядом мушки летали – их лягушки догоняли!*

После произнесения последних слов «мушки» взмахивают крылышками и разбегаются, «улетают» в «домик», а «лягушки» квакают и ловят «улетающих мушек». В конце игры подсчитывают, какая пара «лягушек» поймала больше мушек.

**Воробушки.** Гнездышек на дереве (обручей) должно быть столько, сколько будет в игре детей. Кто-нибудь из них будет кошкой. Кошка стоит за площадкой в любом месте. Ребята поют песенку про воробушков и перелетают с дорожки на скамейку, со скамейки на аллею и т. д., до тех пор пока не произнесут: «И на дерево от кошки — Шур! — скрылась!»

*Стайка дружных воробушек —*

*Чик-чирик! Слетела с крыши,*

*Посидела на скамейке, полетала по аллее,*

*Поклевала быстро крошки и на дерево от кошки —*

*Шмур-р-р! — скрылась.*

Кошка вбегает на площадку и старается схватить воробушка, пока он летит в гнездышко. Пойманный становится кошкой, а игра продолжается.

**Медведь.** Дети стоят по кругу. Выбирается медведь. Он садится в середине круга и «засыпает». На 1-ю и 3-ю строки дети идут к середине круга (4 шага), на 2-ю и 4-ю строки идут назад, от центра (4 шага), на 5-ю строку осторожно приближаются к спящему медведю. Медведь «просыпается» и ловит убегающих детей. Игра повторяется с новым медведем.

*Как под горкой снег, снег,  
И на горке снег, снег,  
И под елкой снег, снег,  
И на елке снег, снег,  
А под снегом спит медведь.  
Тише, тише, не шуметь!*

**Друга удалось догнать?** Взрослый выбирает любую пару: первый – убегающий, второй, на расстоянии 2 – 3 метров, догоняющий. Остальные Дети в рассыпную распределяются по всему пространству и по команде взрослого начинают ходьбу на месте (можно с хлопками) с произнесением слов:

*Кто шагает? Мы шагаем.  
Ира Ваню догоняет.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Друга удалось догнать?*

Выбранная пара в это время начинает бег с ловлей и увертыванием между детьми. После слова «догнать» игра останавливается – дети перестают шагать, а пара – бегать. Затем приглашается другая пара. В конце игры подводится итог, кто из догоняющих ребят был самым ловким и быстрым.

**И/у «Самолеты».** Дети выстраиваются в шеренгу и размыкаются на вытянутые руки. Инструктор говорит:

*Руки в стороны – в полет отправляем самолет.*

(дети разводят руки-крылья в стороны)

*Правое крыло вперед, левое крыло вперед.*

(поочередно поворачиваются в сторону, показывая то правую, то левую руку)

*1, 2, 3, 4 – полетел наш самолет!*

(бег на скорость).

### **Игры с подпрыгиваниями и прыжками**

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

*По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке*

*Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два.*

*По камешкам, по камешкам. По камешкам, по камешкам...*

*В яму — бух!*

При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам», — они прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «В яму — бух!» присаживаются на корточки.

«Вылезли из ямы»,— говорит воспитатель, и дети поднимаются. Воспитатель снова повторяет стихотворение. После нескольких повторений он произносит другой текст:

*По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке,  
Устали наши ножки, устали наши ножки.  
Вот наш дом —здесь мы живем.*

С окончанием текста дети бегут в дом (заранее договаривают, где будет дом — на скамейке, за проведенной чертой и т. д.).

**Указания.** Движения можно разнообразить, но они должны соответствовать тексту стихотворения (например, перепрыгивать по камешкам с одной ноги на другую или на одной ноге и т. п.). Воспитатель произвольно удлиняет или укорачивает двигательное задание, повторяя каждую строчку стихотворения большее или меньшее число раз.

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

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

**Вариант:** Вместо веревки с колокольчиком можно использовать бубен. Ребёнок, подпрыгивая, стучит ладонью в бубен.

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

**Указания.** Следить, чтобы дети мягко приземлялись, спрыгивали на носки и не сгибали колени.

**Воробышки прыгают.** Дети сидят в «домике» - на скамейке. Инструктор говорит: «Воробышки, пойдёмте, через ручеек прыгать!». Дети-воробышки бегут и прыгают через «ручеек» (в длину с места) под текст:

*Воробышки прыгают, летают и за кошкой наблюдают.*

*Прыг-скок, прыг-скок, прыг-скок.*

*Вот проснется Васька-кот, будь внимательней, дружок.*

«Кот» просыпается, мяукает, дети-воробышки убегают в дом.

**Собака и воробы.** Дети-воробы встают в круг, поворачиваются направо и скачут по кругу на двух ногах, взмахивая руками. «Собачка» спряталась за снарядом. «Воробы» говорят:



*Скок-поскок, скок-поскок  
Скачет, скачет воробей  
Кличет маленьких детей:  
«Чив- чив-чив, киньте крошек воробью -  
Я вам песенку спою, чик-чирик!»  
Вдруг собачка прибежала  
Воробушек распугала.*

С произнесением последних слов выбегает собачка и ловит воробьев, которые разбегаются.

**Указания.** Дети могут прятаться на скамейке или залезать на гимнастическую лесенку – «на дерево».

**Ветер.** Дети-зайчики располагаются по кругу, присаживаются на корточки.

*Из сугоба на опушке  
Чьи-то выглянули ушки,  
И помчался – скок да скок –  
Белый маленький клубок.*

(дети медленно поднимаются и делают прыжки на двух ногах с продвижением по кругу)

*Вот запрыгал он с разгона  
По проталинкам зеленым, (дети прыгают по всему залу в рассыпную)  
Он вокруг березок кружит,  
Перепрыгивая лужи! (останавливаются)  
Ветер, ветер! Догоняй-ка!*

*Не догнать лихого зайку!* (все вместе произносят 2 последние строки и разбегаются по залу. Ребенок-ветерок «салит» убегающих.)

**Указания.** Если играющих больше восьми, выбираются два ветерка.

**Мяч.** Дети стоят около воспитателя полукругом. Один ребенок, изображающий мяч, прыгает на месте, а инструктор, положив на его головку ладонь, приговаривает:

*Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой!*

После этого мячик убегает, а инструктор с детьми ловит его. Игра повторяется с новым мячиком.

**Скачет зайка маленький.** Дети стоят по кругу, за кругом стоит ребенок – «зайка». Взрослый говорит текст, а «зайка» скачет вокруг детей:

*Скачет зайка маленький  
Около завалинки. («зайка» прыгает вокруг детей)  
Быстро скачет зайка, (останавливается)  
Ты его поймай-ка. (хлопает кого-то по плечу, дает лисичку)  
Раз-два-три, лисичка зайку догони!*

«Зайчик» убегает, а «лисичка» его догоняет. Пробежав круг «зайчик» встает на свободное место. Подводится итог, съела ли лисичка зайца. Затем «зайчиком» становится другой ребенок.

**И/у «Жабки».** Дети выстраиваются в шеренгу, они – жабки. С началом текста дети прыгают за инструктором.

*Жабки скачут высоко-высоко,* (подпрыгивают высоко вверх 2 раза)

*Очень-очень далеко-далеко.* (прыгают в длину с места 2 раза)

*Могут низенько скакать –*

*В травке жабок не видать.* (прыгают в приседе вперед)

*Жабки скачут все быстрее –*

*В воду прыгают смелей!* (прыгают в «болото»)

Отмечаются лучшие жабки-прыгуны.

Игра повторяется снова.

## **Игры с подлезанием и лазаньем**

**Наседка и цыплята (Курочка-хохлатка).** Дети под руководством педагога в одном конце игровой комнаты расставляют стульчики. Число стульев должно соответствовать числу участников игры. Выбирается водящий-кошка. Педагог выступает в роли мамы-курицы. Остальные участники – её дети-цыплятки. Мама-курица идет впереди, а цыплята подлазят под дугами или шнуром (поднятым на высоту 40 - 50 см), идут вперед на пяточках, наклоняются, приседают, ищут корм. Курица произносит следующие слова:

*Вышла курица-хохлатка, с нею жёлтые цыплятки,*

*Квохчет курица: ко-ко, не ходите далеко.*

Курица и цыплята постепенно приближаются к кошке, сидящей на отдельном стульчике.

*На скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка.*

*Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет.*

После этих слов цыплята разбегаются, стараясь каждый занять свой стульчик. Мама-курица волнуется за них, размахивая руками-крыльями. Пойманный цыплёнок становится кошкой. Игра возобновляется сначала.

**Указания.** Когда цыплята возвращаются домой, убегая от кошки, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задели ее. Роль наседки могут со временем выполнять и сами дети. Дети могут не сразу убежать в дом от кошки, а бегать и только со словами «Бегите в дом!» - бежать к курице.

**Мыши в кладовой.** Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях, скамейках на одной стороне площадки (мышки в норках). На противоположной стороне, на высоте 50—40 см натянута верёвка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит воспитательница, исполняющая роль кошки. Кошка засыпает, а мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, подлезая под веревку. В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и прячутся в норки. (Кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их). Затем кошка возвращается на место и засыпает, игра продолжается. Повторяется игра 5—6 раз.

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

**Кролики.** На одной стороне площадки мелом нарисованы кружочки (5—6) — это клетки для кроликов. Перед ними ставят стульчики. На противоположной стороне — дом сторожа (стул, на котором сидит

воспитатель). Между домом и клетками кроликов находится лужок, на котором кролики гуляют. Воспитатель делит всех играющих на группки по 3—4 ребенка. Каждая группка становится в одни из начерченных на полу кружочков. Дети присаживаются по указанию воспитателя на корточки (кролики сидят в клетках). Воспитатель подходит поочередно к клеткам и выпускает кроликов на лужок. Кролики один за другим проползают под стулом, а затем бегают и прыгают на лужайке. Через некоторое время воспитатель говорит: «Бегите в клетки!» Кролики спешат домой. Каждый возвращается в свою клетку, проползая снова под стулом. Кролики сидят в клетках до тех пор, пока сторож снова не выпустит их гулять. Игра повторяется 4—5 раз.

**Указания.** Вместо стульев для подползания можно использовать дуги, положенную на стойки планку или натянутый шнур.

**Обезьянки.** Воспитатель предлагает детям по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, встать лицом к ней и взобраться до 3-4 рейки. Это обезьянки. Остальные дети сидят или стоят и смотрят, как обезьянки собирают на деревьях фрукты. Затем на деревья взбираются другие обезьянки.

**Указания.** Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и спускаться с нее, надо усложнить задание, предложив им перебраться с пролета на пролет стенки—с дерева на дерево.

**Белые медведи.** Перед началом игры дети под руководством воспитателя сносят снег с игровой площадки в одно место и строят снежную горку (высота этой горки и крутизна склона зависит от возраста играющих детей).

Воспитатель объясняет, что дети на время игры стали «белыми медведями». Они поднимаются по склону на снежную горку на четвереньках, переваливаясь (подобно медведям) с бока на бок. Достигнув вершины, дети встают на ноги и сбегают вниз.

Игра может проводиться без правил, а воспитатель оценивает качество подъема и спуска «белых медведей».

**Вариант игры:** подъем на горку и спуск может проводиться с учетом скорости.

**И/у «Смелые мышки».** Дети-мышки становятся за чертой в шеренгу — они в «норках». Они медленно передвигаются по направлению к коту, подлезая под дугами и преодолевая препятствия, во время следующих слов:

*Вышли мыши как-то раз*

*Посмотреть, который час.(преодолевают препятствия)*

*Раз-два-три-четыре,(наклоны в стороны, руки на поясе)*

*Мышки дёрнули за гири. (наклон вниз, руки «тянут» гирю)*

*Вдруг раздался странный звон... (громко хлопают в ладоши)*

*Убежали мыши вон.(убегают обратно в «норки»)*

**И/у «Гром».** Дети влезают на гимнастическую стенку — они в «домике». По команде инструктора, они спускаются и разбегаются в рассыпную по залу (площадке).

*Поднял гром тарарам,*

*Прокатился по полям.*

*Теплым дождичком звеня,*

*Докатился до меня.*

*Дождь, дождь! Надо нам  
Разбежаться по домам!*

С окончанием слов дети бегут на лесенку.

**Котята и щенята.** Дети делятся на две команды: «котята» (например, девочки) и «щенята» (мальчики). «Щенята» встают на четвереньки за скамейку (или ползают по ней на четвереньках) и «засыпают». «Котята» встают в круг и перебрасывают друг другу мяч (или пинают мяч, или подлезают под дугами и т.д.). Через некоторое время инструктор неожиданно говорит:

*«1, 2, 3, - «щенята» «котят» лови!»*

«Котята» должны убрать мячи и бежать на гимнастическую лесенку – «спрятаться на дереве», а «щенята» их догоняют. Затем «котята» становятся «щенятами», а «щенята» «котятами». В конце подводятся итоги, чья команда больше поймала «котят».

## **Игры с бросанием, отбиванием и ловлей**

**Илу «Мячик»**      *Бьют его, а он не злится,  
Он все больше веселится.  
Как ни странно, без битья  
Нет для мячика жителя!*

Текст произносят все дети. На ударные слоги стихотворения дети, стоя врассыпную, выполняют энергичные движения руками, вытянутыми вперед, имитируя игру с мячом.

**Кто дальше бросит мешочек?** Дети стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек. По сигналу воспитателя все дети бросают мешочки вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают двумя руками мешочек над головой. Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочки дальше всех. Дети возвращаются на исходные места. Игра повторяется 6—7 раз.

**Указания.** Игру лучше проводить с половиной группы. Бросать мешочки нужно по заданию воспитателя и правой и левой рукой.

**Попади в круг.** Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу) диаметром 1—1,5 м. В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «Бросай!» все дети бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки!» Дети поднимают мешочки и становятся на место. Игра повторяется 4—6 раз.

**Указания.** Мешочек надо бросать обеими руками.

**Подбрось повыше.** Ребенок подбрасывает мяч как можно выше, стараясь бросить его прямо над головой, и ловит его. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает как можно выше.

**Указания.** Ребенок может подбрасывать мяч и одной и двумя руками.

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

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

**Лиса и зайчик.** Дети стоят в кругу. Двум из них, стоящим напротив, дают игрушки (или два мяча: большой – лиса и маленький – заяц): одному — лису, другому — зайца. По сигналу дети начинают передавать эти игрушки по кругу. Заяц «убегает», а лиса его «догоняет».

**Лиса и зайчатки.** Перед началом игры выбирают «лису», которая прячется на одной из сторон зала. На противоположной стороне в шеренге стоят дети – «зайчатки». Инструктор говорит:

*Прыг-скок, зайчатки,*

*Бегите все гулять, в мячик играть.*

«Зайчатки» прыгают к мячикам, которые лежат на противоположной стороне и начинают отбивать, подбрасывать, ловить мяч с отскока, бросать его в корзину – в зависимости от задач занятия.

*Из-за куста смотрит хитрая лиса – дети кладут мячи в корзину*

*Убегайте, зайчатки! – «зайчатки» бегут обратно и строятся за чертой.*

**Колобок и лиса.** Дети выстраиваются в шеренгу на одной из сторон зала. У каждого из детей в руках по мячу. Они идут вперед, отбивают мяч.

*Я веселый колобок, колобок.*

*У меня румяный бок, вкусный бок.*

*Я от дедушки ушел. Да, ушел!*

*Я от бабушки ушел. Да, ушел! (отбивают мяч, ловят)*

*Никого я не боюсь, не боюсь,*

*По дорожке покачусь, покачусь (катят мяч, догоняют, кладут в корзину)*

*Ой, беда, беда, беда*

*Может съесть меня лиса! (убегают от лисы)*

Пойманные «колобки» выходят из игры. Игра повторяется, выбирается другая лиса. В конце игры подводятся итоги, кто больше поймал «колобков».

## **Игры на ориентировку в пространстве**

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

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



**Что спрятано?** Дети стоят по кругу или в шеренге. Воспитатель кладет на пол перед детьми 3—5 предметов (кубик, флажок, погремушку, мячик и др.) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу воспитателя поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Воспитатель прячет один или два предмета и говорит: «Посмотрите!» Дети поворачиваются лицом к центру круга и внимательно присматриваются к предметам, вспоминают, каких нет. Воспитатель подходит по очереди к некоторым детям, и те шепотом говорят, какие предметы спрятаны. Когда большинство играющих правильно назовут спрятанные предметы, воспитатель называет их вслух. Игра повторяется 4 — 5 раз.

**Указания.** Если в игре используются игрушки, то лучше подбирать однотипные, изображающие либо животных, либо птиц, либо деревья. В игре можно закреплять умение различать основные цвета (красный, синий, зеленый, желтый). Для этого подбирают кубики, флажки, колечки разных цветов. Игру можно провести и так: когда воспитатель убирает предметы, отворачивается только один ребенок, потом он определяет, какой предмет спрятан. Остальные играющие не должны ему подсказывать.

**Иди тихо.** Воспитатель («кошка») стоит у выхода из зала с закрытыми глазами. Дети («мыши») один за другим в колонне стараются тихо, на цыпочках пройти мимо него. Если кто-то из детей идет недостаточно тихо, воспитатель прикасается к нему рукой. Ребенок становится в сторону и проходит после всех еще раз. Последний в колонке тихо говорит воспитателю: «Все ушли». Воспитатель открывает глаза.

**Указания.** Мимо воспитателя можно не только проходить, но и тихо пробегать.

**Снежинки и ветер.** Игру хорошо проводить по первому выпавшему снегу, предварительно показав детям в окно, как падает снег, обратить их внимание на полет снежинок. Именно «снежинками» становятся дети, выходя на игровую площадку.

Они берутся за руки, образуя круг, который может двигаться в разные стороны. Воспитатель говорит: «Ветер сильный подул!..»

*Разлетайтесь, снежинки!..»*

По этому сигналу воспитателя начинается собственно игра: дети разбегаются в разные стороны по игровой площадке, как снежинки, уносимые ветром, расставляют в стороны руки, бегают, крутятся подобно снежинкам. Через некоторое время воспитатель говорит: «Ветер стих!.. Возвращайтесь, снежинки!..»

По этому сигналу дети спешат вернуться, снова взяться за руки, образовав круг.

**Вариант игры:** каждый ребенок должен хорошо запомнить свое место в круге, место своего соседа, а после второго сигнала воспитателя занять именно свое место.



# *(средняя группа)*

***5-ый ГОД ЖИЗНИ***



**Указания к организации.** Подвижные игры проводятся ежедневно в разные периоды дня. Продолжительность игры примерно 8—12 мин. Подбор игр в средней группе подчиняется тем же указаниям, что и во второй младшей группе. Интересы детей 5-го года очень разнообразны. Их занимает *совместная деятельность в небольших коллективах, формируется умение играть и заниматься сообща*. Воспитатель старается не нарушать игровые замыслы детей, выбирает наиболее подходящий момент для предложения поиграть. Для игры лучше всего объединять детей группками по 5 — 6 человек.

Можно, не нарушая хода сюжетной игры, в качестве ее составной части организовать подвижную игру. В этом случае воспитатель проявляет творчество и сочиняет подходящую для данного случая игру, строя ее по принципам игр, рекомендованных программой

**Особенности подвижных игр детей 5-го года жизни.** Разнообразие сюжетов подвижных игр связано с растущими представлениями и знаниями детей о широком круге явлений окружающей жизни. Двигательная активность детей в играх во многом обусловлена запасом навыков и умений, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением совместно выполнять движения, проявляя выдержку, ловкость, сообразительность.

К средней группе у детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными. Учитывая этот фактор, педагог усложняет условия проведения игры: увеличивается расстояние для бега, метания, высота прыжков; подбираются игры, упражняющие детей в ловкости, смелости, выдержке. И в этой группе воспитатель уже распределяет роли среди детей. Роль водящего вначале поручается детям, которые могут с ней справиться.

В средней группе широко используются сюжетные игры типа: «Кот и мыши», «Котята и щенята», «Мышеловка» и др., несюжетные игры — «Найди себе пару», «Чье звено вкорее соберется?» и т.д.

Как и в младшей группе, воспитатель, проводя сюжетную игру, использует образный рассказ. Сказочные игровые образы побуждают ребенка комбинировать реальные черты воспринимаемого сюжета в новые сочетания. Вместе с тем увлеченность детей игрой дает возможность решать воспитательные задачи в комплексе.

Усложняются взаимодействия детей в игре, включаются игры с ловлей и увертыванием («Гуси-лебеди», «У медведя во бору»). Результаты некоторых игр зависят от согласованных действий двух или нескольких детей («Найди себе пару», «Пилоты»), умения быстро и организованно построиться в звенья, считаясь с интересами товарищей. Таким образом, в подвижных играх возникают ситуации, способствующие проявлению детьми элементов коллективной ответственности за выполнение правил, исход игры.

Большинство игр имеют развернутые сюжеты, определяющие содержание движений. Во многих играх есть роль ведущего. Как правило, *выделяется только одна ведущая роль. Правда, изредка ее могут выполнять двое-трое играющих*. Так, к концу года в игре «У медведя во бору» ловить убегающих детей могут два медведя.

В среднем возрасте выполнение взятой на себя роли становится основным содержанием игрового поведения ребенка. Он старается выполнить роль ответственно, подчиняясь правилам (кошка старается поймать как можно больше птичек). Возможность двигательной импровизации в рамках игровой роли активизирует играющих, вносит в игры веселье.

Часть подвижных игр для средней группы не имеет сюжета и ролевого образа. Эти игры предусматривают индивидуальные действия ребенка, направленные на достижение определенного результата. Правила таких игр обычно определяют способ выполнения движения, в них может быть внесен элемент соревнования, стимулирующий качественное выполнение движения («Сбей булаву», «Школа мяча»).

Часто раскрывает и дополняет содержание игр, служит в них сигналом к действию *рифмованный текст*. Применяется преимущественно хоровое произнесение текста.

**Подготовка к игре** в средней группе не имеет каких-то специфических особенностей. К приготовлению пособий, материалов воспитатель широко привлекает детей. Воспитатель равномерно распределяет обязанности по подготовке к игре среди всех детей. Участие в подготовке к игре у малоактивных, застенчивых детей вызывает желание играть.

Если предстоит разучивание новой игры, в которой встретятся малознакомые детям персонажи, желательно подвести детей к игре путем беседы, загадки, показа необходимой игрушки, организованного в природе наблюдения, которое поможет детям лучше представить себе игровой образ и отразить его действия.

**Руководство игрой.** Воспитатель сообщает название игры, излагает ее содержание, объясняет правила. Объясняя игру, он подчеркивает смысловое содержание действий каждого персонажа, раскрывая причинную обусловленность характера движений (куры быстро-быстро взбираются на насест, чтобы лиса не успела их схватить). Надо раскрыть только самое главное. Объяснение должно быть кратким, четким, проходить живо. *Объясняя игру впервые, воспитатель или сам показывает детям движения, которые могут затруднить их, или выбирает для этого кого-либо из детей.*

Очень важно убедиться, что дети правильно поняли условия игры и хорошо представляют себе двигательное содержание. Необходимо уточнить, правильно ли понял свою роль ведущий (не ловить за пределами дома и т. п.)

В средней группе *воспитатель только изредка выполняет роль ведущего.* В течение года он приучает всех детей быть ведущими. Выделяя детей на роль ведущих, воспитатель учитывает особенности каждого ребенка. Например, тихому, застенчивому воспитатель не поручает сразу роль волка или медведя, которая требует решительности и быстроты действий. Неумение хорошо выполнить игровое задание, предусмотренное ролью, огорчает ребенка, снижает его интерес к игре. Такому ребенку воспитатель доверяет вначале более простую роль, в которой он отвечает главным образом за свои действия (зайка в игре «Зайка серый умывается», пастух в игре «Пастух и стадо») или является одним из ведущих в целой группе (конюхи в игре «Лошадки»). *Но к концу года все должны справляться с любой ролью.*

Это особенно важно в связи с тем, что в выборе ведущего начинают участвовать сами дети. Например, *выполнивший роль ведущего выбирает по окончании игры следующего ведущего.* Можно выбирать детей на ответственные роли и *посредством считалок.* Дети быстро запоминают считалки и пользуются ими самостоятельно. В средней группе лучше пользоваться считалками, текст которых понятен детям и в которых нет необходимости делить слова на слоги.

В процессе игры воспитатель следит за действиями играющих. При необходимости делает замечания нарушающим правила, иногда подсказывает растерявшемуся ребенку ход игры. Ни в коем случае нельзя в подвижной игре злоупотреблять указаниями и требованиями в отношении точности и правильности движений — это снижает эмоциональность игры, активность ее участников.

**Выполнение правил.** Все большее место начинают занимать игры, в которых действия персонажей соответствуют реальной действительности и определяются правилами игры. Ребенок осознает правило и действует, подчиняясь ему. *Правила в подвижных играх для детей средней группы несколько усложняются. Вводятся ограничения движения — ловить только прикоснувшись, пойманным отходить в сторону и др.* Воспитатель добивается обязательного и более точного выполнения правил. Иногда даже останавливает игру, чтобы на примере показать, в чем состоит неправильность действий детей.

В средней группе можно закончить игру анализом выполнения правил и общей оценкой игры. Но надо остерегаться формальности такой оценки. Нужно дать детям возможность самостоятельно поделиться впечатлениями об игре, о выполнении той или иной роли. Такой откровенный разговор побуждает детей высказаться о своих действиях и действиях товарищей. Воспитатель тактично направляет высказывания детей, поясняя правильность или неправильность их, пресекая жалобы, проявления зазнайства, поощряя неуверенных в своих силах.

Внимание воспитателя должно быть направлено *не на увеличение количества новых игр, а на повторение и усложнение уже знакомых.* Надо, чтобы дети усвоили и полюбили проводимые с ними игры, чтобы к концу года хотя бы у некоторых появилось умение *самостоятельно организовывать их с небольшой группой сверстников.* Воспитатель повторяет с детьми одну и ту же игру на 2 — 3 раза, затем через некоторое время слова возвращается к ней. При повторении можно усложнять содержание и правила игры, видоизменять формы организации детей.

## Содержание подвижных игр и ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**Задачи:** обучение детей основным видам движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, катание, ловля) и ориентированию в пространстве, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие внимательности и воображения, дисциплинированности, умения играть в детском коллективе.

### Игры с бегом – 24 с.

*Мороз*  
*Пилоты.*  
*Космонавты.*  
*Цветные автомобили.*  
*Птички и кошка.*  
*Кот и мыши.*  
*У медведя во бору.*  
*Карусель.*  
*Найди себе пару.*  
*Лошадки.*  
*Бездомный заяц.*  
*Усатый сом.*  
*Водяной.*  
*Хороводная игра «Козленок».*  
*Зоопарк.*  
*Хвост дракона.*  
*Возьми платочек.*  
*Салют.*  
*Волшебные елочки.*

### Игры с прыжками – 29 с.

*Зайцы и волк.*  
*Лиса в курятнике.*  
*Зайка серый умывается.*  
*Воробьи и кошка (Попрыгунчики-воробушки).*  
*Хороводная игра «Воробей».*

### Игры с ползанием и лазаньем – 30 с.

*Пастух и стадо.*  
*Перелет птиц.*  
*Змейка.*  
*Лиса и куры.*

### Игры с бросанием, катанием и ловлей – 31 с.

*Щука.*  
*Охотники.*  
*Колобок.*  
*Подбрось-поймай.*  
*Сбей булаву.*  
*Мяч через сетку.*  
*Школа мяча.*  
*Кегли.*  
*Кольцеброс.*  
*Защита укрепления.*  
*Иу «День и ночь».*

### Игры на ориентировку в пространстве – 33 с.

*Найти, где спрятано.*  
*Найди и промолчи.*  
*Кто ушел?*  
*Хитрые мыши.*



*Иголка и нитка.*

Игры – эстафеты – 34 с.

*Пингвины.*

*Перемени предмет.*

*Эстафета с обручами.*

Спортивные упражнения: - 35 с.

*Быстрые упряжки*

*Быстрые санки («Гонки санок»)*

## Игры с бегом

**Мороз.** Выбирается Мороз. Дети идут кругом и поют:

*Дед Мороз! Дед Мороз! У тебя красный нос.*

*Вместе с нами погуляй, не морозь, а догоняй!*

Дети разбегаются в разные стороны. Мороз бежит за ними и старается дотронуться до кого-нибудь рукой. Тот, до кого дотронулся Мороз, считается замороженным. Он должен остановиться и развести руки в стороны. Остальные участники игры могут его разморозить, дотронувшись рукой до плеча. Игра проводится несколько раз. После каждых 3—5 пойманных выбирается новый Мороз. Выигрывает Мороз, который сумел заморозить больше детей.

**Пилоты.** Дети разделены на 3—4 звена. Они стоят в колоннах друг за другом за командиром звена. Звенья расположены в разных местах площадки, отмеченных цветными флажками,— это аэродромы. По сигналу воспитателя «*Пилоты, готовьте самолеты к полету!*» дети разбегаются в разных направлениях по площадке, останавливаются каждый у своего самолета, наливают бензин (наклоняются), заводят моторы (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (разводит руки в стороны) и летят (быстро разбегаются в разных направлениях по площадке). Самолеты находятся в воздухе до сигнала воспитателя «*На посадку!*». После этого сигнала командиры собирают свои звенья (дети на бегу строятся в звенья) и ведут их на посадку на аэродромы. Выигрывает то звено, которое первым приземлится. Игра повторяется 4 — 5 раз.

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

**Космонавты.** Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

*Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.*

*На какую захотим, на такую полетим!*

*Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!*

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг. Им можно дать задание показать какое-нибудь упражнение.

**Цветные автомобили.** Дети стоят вдоль стен комнаты. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок (кольцо, картонный диск

синего, желтого или зеленого цвета). Воспитатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него три флажка соответствующих цветов. Он поднимает один из флажков (а можно два или все три) — дети, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде автомобиля, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи. Игра повторяется 4—6 раз.

**Указания.** У воспитателя может быть и красный флажок. Неожиданно он поднимает его — все автомобили по этому сигналу должны остановиться.

**Птички и кошка.** На земле обозначается круг (диаметром 5- 6 м). В центр становится выбранный воспитателем ребенок — это кошка. Остальные дети находятся за кругом — они птички. Кошка засыпает. Птички влетают в круг, клюют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек и начинает ловить их. Птички спешат вылететь из круга. Тот, кого коснулась кошка в кругу, считается пойманным и идет на середину круга. Когда кошка поймает 2—3 птички, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим. Игра повторяется 4—5 раз.

**Указания.** Кошка осторожно ловит птичек (не хватает их, а лишь слегка прикасается). Если кошка долго не может никого поймать, воспитатель выбирает ей в помощь еще одну кошку.

**Кот и мыши.** Коту (водящему) завязывают глаза и несколько раз вращают вокруг собственной оси, чтобы он потерял ориентировку. Остальные участники игры — мыши, находясь на безопасном расстоянии от кота, начинают его поддразнивать:

- *Кот, кот, на чем спишь?*
- *На мосту.*
- *Чего пьешь?*
- *Квас.*
- *Тогда лови скорее нас!*

И все разбегаются. Задача кота — поймать хотя бы одну мышку. Когда мышка попала, кота освобождают от повязки, и он становится мышкой, а пойманная мышка — котом. И все начинается сначала.

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

*У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру,  
А медведь сидит  
И на нас рычит.*

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

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

**Указания.** Может быть другой вариант игры — с двумя медведями. Дети могут сначала бросить шишки, а потом пойти «в лес» - собирать их.

**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 кру-гом, кру-гом, все бегом, бегом, бегом.*

Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут по кругу 2-3 раза, воспитатель подает сигнал к изменению направления движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

*Тише, тише, не спешите! Карусель остановите!*

*Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!*

Движение карусели постепенно замедляется. При слове «Вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнут, воспитатель подает сигнал (звонок, свисток, хлопки, удары в бубен), по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т. е. занимают свои места на карусели. Игра возобновляется, повторяется 3—4 раза.

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

**Найди себе пару.** Воспитатель раздает играющим по одному флажку какого-либо из основных цветов. По сигналу — удару в бубен, хлопку — дети разбегаются по площадке, помахивают над головой флажками. По следующему сигналу — нескольким ударам в бубен, хлопкам, словам «Найди себе пару» — дети, имеющие флажки одного цвета, находят себе пару. Каждая пара произвольно делает какую-либо фигуру. К оставшемуся без пары все играющие обращаются со словами:

*Петя, Петя, не зевай.*

*Быстро пару выбирай.*

Затем по сигналу дети снова разбегаются по площадке. Игра повторяется.

**Указания.** В игре может участвовать нечетное количество играющих; тогда в игру включается воспитатель. У воспитателя должны быть флажки всех цветов; при повторении игры он меняет их у нескольких детей. Играющие должны выбирать себе по сигналу разные пары.

**Лошадки.** Дети делятся на две равные группы. Одни изображают лошадок, другие — конюхов. (У конюхов в руках вожжи.) На одной стороне площадки очерчивается конюшня, где находятся лошади. На другой стороне площадки обозначается место для конюхов; площадка — это луг. Воспитатель говорит:

*«Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей».* По этому сигналу конюхи бегут к конюшне и запрягают лошадей. (Каждый выбирает себе лошадь по собственному желанию или по указанию воспитателя.)

Запряженные, лошади выстраиваются друг за другом и по сигналу едут тихо, бегут рысью или вскачь. По словам воспитателя *«Приехали, распрягайте лошадей!»* конюхи останавливают, распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг, а сами возвращаются на свои места. Лошади спокойно пасутся на лугу, щиплют траву. По сигналу *«Конюхи, запрягайте лошадей!»* каждый конюх ловит свою лошадь, которая убегает, увертывается от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, пары выстраиваются друг за другом, и игра возобновляется. Игра повторяется 3—4 раза, после чего воспитатель говорит: *«Отведите лошадей в конюшню, пусть они отдохнут».* Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их.

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

**Бездомный заяц.** Играющие, кроме двух водящих, становятся в обручи, расположенные по кругу (или в разных местах площадки). Это – «дома». Один из водящих - «волк», другой - «бездомный заяц». Заяц, спасаясь от преследования, забегает в любой «дом». Игрок, к которому забежал бездомный заяц, лишается места и сам становится бездомным зайцем. Если волк запятнает зайца, они меняются ролями.

**Усатый сом.** На земле чертят линию - это «берег», с одной стороны суша, с другой стороны вода. Считалкой выбирают водящего - это Сом. Сом стоит в воде на расстоянии 6-7 метров от «берега». Все остальные играющие стоят там же, но на расстоянии 3,5-5 метров, лицом к «берегу», и произносят слова:

*«Под камнями сом не спит, Он усами шевелит,  
Рыбки, рыбки не зевайте, Все на берег выплывайте».*

После этих слов Рыбки убегают от Сома, а он пытается их осалить. Сом не должен выходить за линию «берега». Рыбки могут отдыхать несколько секунд на берегу. Пойманные в «воде» Рыбки выходят из игры. Игра повторяется.

**Водяной.** Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Водящий «водяной» становится в центре круга, закрывает глаза и вытягивает одну руку вперед. Это указатель. Играющие идут по кругу и хором громко произносят:

*«Водяной - Водяной, что сидишь ты под водой?»*

*Выйди на минуточку - поиграем чуточку: раз, два, три - гори!»*

После слова «гори!» Водяной открывает глаза и старается осалить кого-нибудь из убегающих играющих. Осаливать можно только в пределах ограниченного круга.

**Варианты:**

- 1) Водящий с закрытыми глазами должен прикоснуться к играющему, на кого показал рукой. При этом играющие стоят на месте. Пойманный становится «Водяным».
- 2) После 3-4 раз повторений выбирается новый «Водяной»



**Козленок.** Перед началом игры выбирается «козленок», который становится в середину круга, образованного остальными ребятами. Ребята берутся за руки и начинают ходьбу по кругу, произнося текст:

*Выходи, козленок мой, пободаемся с тобой.* (дети идут по кругу, «козленок» идет противходом)  
«*Ме-ме-ме, -звучит ответ, -а у вас и рожек нет*». («козленок» останавливается, отвечает, показывает рожки)

*Выходи, козленок мой,* (дети сужают круг, подходя к «козленку»)

*Поиграем мы с тобой.* (Отходят от него)

«*Ме-ме-ме, играть люблю, вот возьму и догоню*» (Дети останавливаются, «козленок», ответив, догоняет детей).

Дети, которых осалил «козленок», выбывают из игры.

**Указания.** Они могут наблюдать за игрой в указанном месте, а могут организовать спокойную игру – поиграть в ладошки, передавать мяч.

**Зоопарк.** Дети образуют пары и становятся в две шеренги вдоль одной из стен (сторон площадки) на расстоянии 2 – 3 метров первые от вторых. Первые в паре – убегающие, «лисята»; вторые – догоняющие, «волчата». Инструктор произносит текст:

*В зоопарке живут лисята,* (первые хлопают в ладоши)

*Вместе с ними играют волчата.* (вторые хлопают в ладоши)

*И как маленькие ребятки играют они в ловишки.*

(«Лисята» убегают, а «волчата» их догоняют).

Если «волчонок» догнал «лисенка» из своей пары, они садятся на скамейку. По команде «Стоп!» все оставшиеся останавливаются. Подводится итог, кто из «волчат» смог догнать «лисенка» из своей пары.

**Хвост дракона.** Игроки выстраиваются в колонну, крепко держась за талию друг друга. Таким образом, получается «дракон» - с головой и хвостом. Задача первого игрока – «голова» - поймать последнего («хвост дракона»), а задача последнего – увернуться и не дать себя поймать.

**Возьми платочек.** Дети выстраиваются в колонну парами на одной из сторон площадки. Один ребенок – водящий - уходит на противоположную сторону площадки, встает лицом к детям. Он держит в вытянутой руке платочек и говорит:  
«*Кто успеет добежать и платочек забрать.*

*Раз, два, три – беги!»*

После этих слов дети, стоящие последними в колонне, расцепляют руки и бегут вдоль детей каждый со своей стороны за платочком. Кто быстрее возьмет платочек, тот становится водящим. Новая пара становится впереди колонны. Игра продолжается.

**Салют.** Для игры нужна большая корзина, со 150 – 200 пластмассовыми мячами двух – трех цветов и 2 – 3 корзины поменьше для сбора мячей..

Из большой корзины мячи высыпают на пол. Дети двух – трех команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи. На дне корзин лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают, какого цвета мячи будет собирать каждая команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.



**Волшебные елочки.** Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные елочки, которые по сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружатся по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит елочки, осматривает их, неровные забирает с собой.

## **Игры с прыжками**

### ***Зайцы и волк.***

Играющие изображают зайцев, один из них — волк. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе домики. Волк прячется на противоположной стороне площадки — в овраге. Воспитатель произносит:

*Зайки скачут скок, скок, скок,  
На зеленый на лужок, на лужок,  
Травку щиплют, слушают,  
Не идет ли волк.*

В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только воспитатель произнесет слово «волк», волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зайцев волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной договоренности, после того как волк поймает 2—3 зайцев, на роль волка выбирается другой играющий. Игра повторяется 3—4 раза.

**Указания.** Каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и общий дом. Вначале волка может изображать воспитатель.

**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, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу воспитателя «Лиса!» куры убегают, прячутся в курятник и взлетают на насест, а лиса старается схватить и утащить (осторожно, слегка касаясь) курицу, не успевшую взобраться на насест. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору. Игра возобновляется. Она заканчивается, когда лиса поймает условленное число кур. Игра повторяется 4—5 раз.

**Указания.** Насестом могут служить различные предметы: стулья, кубы и т. д.

**Зайка серый умывается.** Все играющие стоят в кругу. Выбранный 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-нибудь из детей. Тот, к кому подойдет зайка, прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5—6 раз.

**Указания.** В кругу одновременно могут находиться и несколько заек 4—5. Они одновременно выполняют игровое задание. Это увеличивает активность играющих.

**Воробьи и кошка (Попрыгунчики-воробушки).** Чертится большой круг диаметром 3-4 м (или выкладывается шнур). Один из детей – кошка, сидит в середине круга. Все остальные – воробьи, становятся за чертой круга. Воробьи по сигналу инструктора прыгают в круг и выпрыгивают из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается поймать неуспевших выпрыгнуть из круга. Пойманный выходит из игры. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается новая кошка из числа непоиманных, и игра возобновляется. Пойманных можно не исключать из числа играющих, а запоминать. Кошка ловит воробьев только в кругу, воробьи прыгают на двух ногах.

**Вариант.** Тот, кого поймали, становится «котом», а «кот» - «воробышком».

**Хороводная игра «Воробей».** Дети – «голуби» встают в круг, не держась за руки. «Воробушек» стоит в центре. Дети говорят:

*Среди белых голубей*

*Скачет шустрый воробей.* (дети-голуби идут по кругу на пятках, а воробушек скачет в кругу)

*Воробушек-пташка,*

*Серая рубашка.* (Дети поворачиваются лицом в круг, идут приставным шагом.)

*Откликайся, воробей,*

*Вылетай-ка, не робей!* (Воробей пытается вылететь из круга, а дети, взявшись за руки, не пускают его.)

Затем выбирается другой воробушек. В конце игры подводят итог, кому из «воробышков» быстрее всех удалось «вылететь» из круга.

### **Игры с ползанием и лазаньем**

**Пастух и стадо.** Дети изображают стадо (коровы, телята). Выбирают пастуха. Ему вручают пастушью шапку, хлыст и рожок. Стадо собирается на скотном дворе. Пастух стоит в отдалении. Воспитатель произносит:

*Ранним-рано поутру*

*Пастушок: «Ту-ру-ру-у!»*

*А коровки в лад ему*

*Затянули: «Му-му-му!»*

На слова «ту-ру-ру-у» пастушок играет в рожок, после слов «му-му-му» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо идет на зов пастуха. Он гонит их в поле (на другую сторону площадки). Там стадо пасется некоторое время, затем пастух гонит его обратно в хлев. Выбирают нового пастуха. Игра повторяется 2—3 раза.

**Указания.** Для игры нужен простор. Дети не должны сбиваться в одно место.

**Перелет птиц.** Стая птиц собирается на одном краю площадки (дети стоят в рассыпную), напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя «Полетели» птицы разлетаются по площадке, расправив крылья и помахая ими. По сигналу «Буря» птицы летят к деревьям (влезают на стенку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3—4 раза.

**Указания.** При спуске с гимнастической стенки нельзя прыгивать. Если стенка имеет мало пролетов, надо включать в игру не всех детей сразу. Вместо стенки можно использовать скамейки, стулья и другие предметы.

**Змейка.** Инструктор предлагает всем детям изобразить змейку. Дети кладут руки друг другу на плечи и медленно «змейкой» двигаются вперед за педагогом.

*Эй-ка, эй-ка,  
Голубая змейка!  
Объявись, покажись,  
Колесом покрутись!*

Перед детьми могут ставиться преграды (кубы, дуги и т.д.), которые змейка должна обогнуть, не опрокинув.

**Лиса и куры.** Дети изображают кур. Один из играющих — петух, другой — лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По указанию педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит: «КУ-КА-РЕ-КУ!» Куры убегают, взлетают на насест (бревно, скамейку, бум). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест и удержаться на нём. После двух-трёх кратного проведения игры выбирают других детей на роль петуха и лисы.

### **Игры с бросанием, катанием и ловлей**

**Щука.** Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего, перебрасывая (или перекатывая) мяч:

*Мимо леса, мимо дач  
Плыл по речке красный мяч.  
Увидала щука. Что это за штука?(перебрасывают мяч)  
Хвать, хвать! Не поймать.(у кого оказался мяч - отбивает его)  
Мячик вынырнул опять. Он пустился дальше плыть.  
Выходи, тебе водить.*

Выбранный водящий ловит детей, которые разбегаются по площадке. Осаленные садятся на скамейку.

**Охотники.** Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стоить!» - все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стоить!» сошел с места, он заменяет охотника.

**Колобок.** Дети, присев на корточки, размешаются по кругу. В центре круга находится водящий - «лиса». Играющие перекатывают мяч - «колобок» друг другу так, чтобы он уходил от «лисы». Водящего сменяет тот игрок, который прикатит колобок так, что «лиса» сможет его поймать.

**Подбрось-поймай.** Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронит его.

**Указания.** Детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз? Можно включить и такие упражнения: подбросив 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.

**Сбей булаву.** Играющие становятся за линию, в 2—3 м 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.

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

**Мяч через сетку.** Небольшая группа играющих (2—8) становится 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.

**Указания.** Играющие бросают мяч через сетку по условиям игры определенным способом (двумя руками снизу или из-за головы). Команды соревнуются между собой: воспитатель или один из детей 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 землю, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену 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 ловит его.

**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—10 см) 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.

**Указания.** В одной игре рекомендуется использовать не больше 1—2 построений кеглей. Можно подсчитать очки, тогда большая кегля должна быть самой ценной.

**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—2 м) 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.

**Указания.** Желательно иметь кольца разного цвета, предлагая каждому ребенку действовать с кольцами одного цвета. В этом случае дети могут бросать кольца одновременно.

**Защита укрепления.** В центре зала чертят круг. Играющие равномерно располагаются за его линией. В центре круга устанавливают «укрепление» — три связанные между собой гимнастические палки. Выбирается водящий, который встает рядом с «укреплением».

По сигналу играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который попадет в цель, меняется местом с водящим.

**Указания.** Надо бросать мяч в цель, не заходя за линию круга; водящий не имеет права держать руками «укрепление»; менять водящего следует только после того, как будет сбито «укрепление» (или защитник сам уронит его). Надо регулировать расстояние между «укреплением» и бросающими мяч игроками в соответствии с возможностями детей, а также всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча.

**Вариант.** Вместо «укрепления» поставить в круге несколько булав, которые водящий имеет право устанавливать вновь после их падения.

**Ию «День и ночь».** У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, отбивание мяча на месте, в движении и др.).

По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь. Игра проводится 3—4 мин.

## **Игры на ориентировку в пространстве**

**Найти, где спрятано.** Дети стоят вдоль стены комнаты. Воспитатель показывает им флажок и говорит, что спрячет его. Дети поворачиваются лицом к стене. Воспитатель прячет флажок и говорит: «Пора». Дети ищут спрятанный флажок. Кто первым найдет флажок, тот прячет его при повторении игры. Игра повторяется 3—4 раза.

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

**Найди и промолчи.** Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к воспитателю. По сигналу воспитателя они поворачиваются лицом к стене. Воспитатель в это время прячет платочек. Затем по сигналу дети открывают



глаза, поворачиваются и начинают искать платочек. Нашедший, не показывая вида, что он уже нашел, подходит к воспитателю и тихо говорит ему на ухо, где он обнаружил платочек, и становится на свое место в шеренге (или садится на скамейку, стул). Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей не найдут платочек. Игра повторяется 3-4 раза.

**Указания.** Надо пояснить детям, что тот, кто найдет платочек, не должен не только его брать, но и показывать вида, что он заметил платочек.

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

**Указания.** Дети не должны подсказывать, кто ушел. Можно никому не прятаться, тогда отгадывающий заметит, что все остались на местах.

**Хитрые мыши.** Взрослый загадывает загадку:

*Маленький шарик под лавкой шарит,  
Собирает крошки, боится кошки.*

Кота выбирают по считалке:

*Раз, два, три, четыре, кот грамоте учили:  
Не читать, не писать, а за мышками скакать.*

Кот становится на небольшом расстоянии от детей, закрывает глаза, как будто спит. Мыши бегают и дразнят кота:

*Тра-та- та, тра-та- та,  
Не боимся мы кота.*

Дразнилка повторяется до того момента, пока кот, который спокойно дремал, не почувствует подкрававшихся. Как только кот вскочит, мыши замирают на месте. Кот ходит и смотрит. Если кто пошевелится, уводит к себе. Игра продолжается, пока кот не преловит всех мышей.

**Иголка и нитка.** Дети становятся друг за другом. Первый – «иголка» - он бежит, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать и не запутаться.

*Ниточка, ниточка за иголкой тянется,  
Никогда ниточка одна не останется.*

Тот ребенок из-за которого «ниточка порвалась» становится последним. Затем выбирается другая «иголка».

## **Игры – эстафеты**

**Пингвины.** Дети встают в 2—3 колонны. У стоящих первыми мяч (мешочек с песком). Они кладут его между колен и по сигналу инструктора прыгают на двух ногах к флажку, находящемуся на расстоянии 7—8 м. Затем берут мяч (мешочек) в руку, оббегают флажок, возвращаются к своей колонне и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та колонна, которая быстрее выполнит задание.

**Перемени предмет.** Дети распределяются на 2—3 команды. Перед каждой на расстоянии 6—8 м в небольшом круге лежит какой-либо предмет (кубик, обруч). У первых в руке кегля. По сигналу учителя направляющие бегут к кружкам, ставят в него кегли, берут кубик и передают его следующему игроку. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

**Эстафета с обручами.** Дети встают в 2—3 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 6 м обруч (диаметр 50 см). По команде «Раз, два, три — беги!» первые бегут к обручу, поднимают его вверх, пролезают в него, кладут на место, бегут к своей колонне, касаются рукой следующего в колонне ребенка, а сами встают в конец строя. Каждый последующий игрок выполняет то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

### **Спортивные упражнения:**

**Быстрые упряжки.** На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 10—15 м. Первая линия — «старт», а вторая — «финиш».

Играющих детей разделяют на «тройки». У каждой тройки одни сани, которые ставятся на линию «старта». Один из троих играющих садится в санки, а двое других берутся за веревочку. Побеждает та упряжка, которая раньше других пересекает линию «финиша».

**«Быстрые санки» («Гонки санок»).** На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 10 — 20 м. Это линии «старта» и «финиша», между которыми находится дистанция гонок на санках. Санки ставятся у линии «старта». На каждые санки садится один играющий (в одном заезде 3—4 ребенка, чтобы не мешали друг другу) верхом, опуская ноги на снег, и ждет команду

воспитателя.



Воспитатель подает сигнал (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или команду: «Вперед!..». После этого дети начинают движение, отталкиваясь от поверхности ногами, сидя на санках. Движение продолжается до черты финиша. Побеждает тот ребенок, чьи санки первыми пересекут линию финиша.

**Вариант игры:** санки стоят у линии старта, но дети садятся на санки спиной вперед. Движение начинается по сигналу или команде воспитателя отталкиванием ног. Игра прекращается, когда первые санки пересекут линию финиша, но может быть остановлена и командой воспитателя: «Стоп!..» В последнем случае победителем считается тот, чьи санки в момент команды окажутся впереди.

*(старшая  
группа)*

**6 -ой ГОД ЖИЗНИ**



**Указания к организации.** Активная двигательная деятельность наиболее целесообразна во время прогулок как утром, так и вечером. На прогулке дети играют в разные игры: подвижные, строительные, сюжетно-ролевые, участвуют и в спортивных упражнениях. Важно интенсивные подвижные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными.

Подвижные игры — ежедневная обязательная для каждого ребенка форма организованного физического воспитания в детском саду. На прогулках, как и в другое время дня, воспитатель поощряет проведение индивидуальных и малогрупповых игровых упражнений с различными игрушками (бабки, мячи, городки), а также упражнений в прыжках, лазанье, метании и других видах основных движений по желанию детей.

Игры-забавы и различные аттракционы чаще всего организуются во вторую половину дня. *Все шире к организации и проведению игр привлекаются сами дети.*

**Особенности подвижных игр.** В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку.

Движения детей старшей группы отличаются большей координированностью, точностью, поэтому наряду с сюжетными и несюжетными играми широко используются игры с элементами соревнования, которые вначале целесообразно вводить между несколькими детьми, равными по физическим силам и развитию двигательных навыков. Так, в игре «Кто скорее добежит до флажка?» задание выполняют 2—3 ребенка. По мере овладения детьми навыков и ориентировки в пространстве вводятся соревнования по звеньям. Лучшим считается звено, участники которого справятся с заданием быстро и правильно.

В этой возрастной группе содержание подвижных игр еще более усложняется в связи с расширением кругозора детей. В них включаются новые сюжеты и образы, которые знакомы детям из книг, рассказов воспитателя и родителей, кинофильмов. В некоторых играх отражаются действия и взаимоотношения людей разных профессий («Пожарные на учении», «Охотники и зайцы»).

В творческих ролевых играх нередко воспроизводятся яркие события современной общественной жизни. Дети любят играть в космонавтов, запускают ракету на Луну, путешествуют по разным странам. Эти игры насыщены активной деятельностью, что делает их ценными для физического воспитания детей. В играх дети могут делиться на группы («Чье звено скорее построится?»), а также выполнять уже несколько разных ролей (пастух, волк и гуси в игре «Гуси-лебеди»).

Большое место в старших группах начинают занимать *бессюжетные игры типа «Ловишки», а также игры с элементами соревнований* («Кто скорее до флажка?», «Попади в обруч» и т. п.). Сначала имеет место индивидуальное соревнование, а потом и коллективное.

*Правила в играх становятся сложнее* и требуют большей точности в их выполнении, большего внимания детей, выдержки, умения быстро реагировать на сигналы, произвольно ограничивать свои действия (убегать в определенном направлении, пойманным отходить в сторону и т. д.). Правила игры способствуют формированию умения управлять своим поведением. Продолжается процесс создания определенных группировок детей для участия в подвижных играх. Часто более сильные дети стремятся группироваться с более сильными, мальчики с мальчиками, а девочки только с девочками. Там, где такие группировки могут повлиять на ход и результат игры, например в играх с соревнованием коллективного характера, воспитатель при распределении детей в звенья соединяет подготовленных детей с более слабыми, мальчиков с девочками.

У детей формируются положительные привычки поведения, развивается инициатива в самостоятельной реализации игрового замысла сообразно с интересами других играющих. Дети привыкают договариваться между собой об игре.

**Руководство игрой.** Подготовка к игре и сборы уже не затрудняют ни воспитателя, ни детей. Дети достаточно самостоятельны и организованны, они помогают создать необходимые условия для игры (подготовить инвентарь, освободить площадку и т. п.). *Ответственные роли в игре выполняют сами дети.* Непосредственное участие воспитателя в играх не обязательно. Он руководит ходом всей игры, напоминая правила и



внимательно следя за их выполнением, подает сигналы, а также наблюдает за правильностью движений детей.

Однако иногда участие воспитателя в игре бывает необходимо. Он может взять на себя ответственную роль и показать, как быстро должен действовать ловишка, чтобы поймать много детей, как правильно выполнять то или иное движение в игре. Участие воспитателя оживляет игру, дети с удовольствием включаются в нее.

Для распределения ролей *применяются считалки*. В некоторых старинных народных считалках, содержание которых не имеет определенного смысла, детей привлекает звуковое сочетание слов:

<i>Аты-баты, Шли солдаты. Аты-баты, На базар.</i>	<i>Аты-баты, Что купили? Аты-баты, Самовар!</i>
---	---

*Выбрать водящего можно и таким способом*. Дети стоят по кругу, воспитатель называет имя одного из играющих, а тот, сделав шаг вперед, должен очень быстро назвать любое число в пределах десяти и добавить, в какую сторону вести счёт — направо или налево. В соответствии с этим ребенок идет по кругу и считает до нужной цифры. Тот, на кого падет названное число, водящий.

*Объяснение игры в старшей группе в отличие от предыдущих групп чаще всего проходит не только по ходу игры*. Воспитатель рассказывает детям все содержание, игры от начала до конца, особенно обращает внимание на правила. Успешность во многом зависит от того, как дети поймут правила. Объясняя правила, выполнение которых затрудняет детей, воспитатель показывает, как их выполнять. Так, в игре «Караси и щука» дети часто путают, где должен встать карась — впереди или за камешком. Эта деталь осваивается детьми до начала игры.

Воспитатель с помощью вопросов, предложения повторить правила, самостоятельно рассказать содержание убеждается, что дети поняли игру, ее ход и правила. При повторении известной детям игры он обращается к ним с просьбой рассказать игру и напомнить основные правила. При этом воспитатель направляет детей, помогает путем наводящих вопросов вычленить главные игровые действия и правила. Контроль за действиями играющих как педагога, так и самих детей обычно приводит к хорошему выполнению правил.

Детей интересует не только процесс игры, но и ее результат. Им хочется, например, знать, кто прыгнул дальше всех, кто больше поймал зайцев и т. д. Поэтому *в конце игры воспитатель кратко подводит ее итог*. Он отмечает успехи детей, говорит, что выполнено хорошо, какие нарушения правил были допущены. Подведение итогов имеет большое воспитательное значение. Важно справедливо отметить выигравших, пояснить, что даже очень хороший результат при нарушении правил не приведет к выигрышу. Живое общение воспитателя с детьми во время игры, эмоциональное её проведение, объективный анализ результатов помогают более сознательному отношению детей к своему поведению в игре, благоприятно влияют на воспитание дружного коллектива.

## **Содержание подвижных игр и игровых упражнений**

**Задачи:** обучение детей основным видам движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, катание, ловля) и ориентированию в пространстве, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие внимательности и воображения, ловкости, координации движений, дисциплинированности, умения играть в детском коллективе.

**Игры с бегом – 40 с.**

***Мышеловка.***

***Мы веселые ребята.***

***Ловишки.***

***Лягушата и цапля.***



Гуси-лебеди.  
Затейники.  
Сделай фигуру.  
Караси и щука.  
Перебежки. Кто скорей к своему флажку?  
Медвежата на льдине (Белые медведи).  
Кто сделает меньше шагов?  
Подкрадись к спящему.  
Пробеги тихо.  
Поспеши, но не урони.  
Парный бег.  
Встречные перебежки.  
Дедушка – рожок.  
Хитрая лиса.  
Рыбачок.  
Успей выбежать.

Игры с прыжками – 45 с.

Удочка.  
И/у «С кочки на кочку».  
Лягушки в болоте.  
Цапля.  
Сковородка.  
Прыжки через веревку.

Игры с подлезанием, ползанием и лазаньем – 46 с.

Кто скорее до флажка? (С подлезанием.)  
Медведи и пчелы.  
Сова и мыши.  
Пожарные на учении.  
Белки в лесу.  
Иу «Большая черепаха».

Игры с метанием, бросанием и ловлей – 48 с.

Охотники и зайцы.  
Брось за флажок.  
Перебрось мячи.  
Попади в обруч.  
Сбей кеглю.  
Метко в цель.  
Меткий стрелок.  
Сбей мяч.  
Школа мяча.  
Мяч водящему.  
Не давай мяча водящему.  
Серсо.  
Собачка.  
Иу «Дождик».

Игры малой подвижности – 51 с.

Кто летает?  
Свободное место.  
Стоп!  
Запрещенное движение.  
Море волнуется...  
Тик-так.  
Улитка.

Игры-эстафеты

*Восьмерка  
Воротики  
Черепашки*

## Игры с бегом

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

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

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

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

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

*Мы, веселые ребята,  
Любим бегать и скакать.  
Ну, попробуй нас 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 производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4—5 раз.

**Указания.** Если после 2—3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка. **Вариант:** дети могут разделиться на две группы и стоять по обе стороны площадки – «Встречные ловишки».

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

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

**Варианты игры:** *«Ловишка с лентами»*. Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, заложенная за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-либо ленточку. Лишившийся её временно отходит в сторону. По сигналу учителя «В круг!» все бегут в круг. Ловишка подсчитывает взятые ленты и возвращает их детям.

*«Ноги от земли»*. Нельзя ловить успевших встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

*«С мячом»*. Водящий должен осалить убегающих мячом.

*«С обручем»*. Водящий должен поймать убегающих обручем.

*«С приседанием»*. Нельзя ловить присевшего игрока.

**Лягушата и цапля.** На площадке чертят круги - домики (по количеству играющих). Выбирается Цапля, которая прячется в стороне. Остальные играющие - лягушата. Они находятся в своих домиках - кругах. Со словами:

*“Долго мы сидели в иле, погулять не выходили,  
Вылезайте из пруда, выходите все сюда”, -*

подражая движениям лягушат, дети выпрыгивают из своих “домиков” и веселятся. Неожиданно выбегает Цапля со словами:

*“Кто здесь квакает “кваква”?  
Разбегайтесь кто куда!”*

- и начинает ловить Лягушат. Лягушата могут прятаться от цапли в свои домики.

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

*П а с т у х . Г у с и , г у с и !*

*Г у с и (останавливаются и отвечают хором). Г а , г а , г а !*

*П а с т у х . Е с т ь х о т и т е ?*

*Г у с и . Д а , д а , д а !*

*П а с т у х . Т а к л е т и т е !*

*Г у с и . Н а м н е л ь з я ,*

*С е р ы й в о л к п о д г о р о й*

*Н е п у с к а е т н а с д о м о й .*

*П а с т у х . Т а к л е т и т е , к а к - х о т и т е ,*

*Т о л ь к о к р ы л ь я б е р е г и т е !*

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

Вначале роль волка исполняет воспитатель.

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

*Ровным кругом, друг за другом,  
Мы идем за шагом шаг, стой на месте,  
Дружно, вместе сделаем... вот так.*

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После 2—3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Повторяется игра 3—4 раза.

**Указания.** Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя показанных.

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

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

**Караси и щука.** На одной стороне площадки находятся играющие (караси), посреди – водящий (щука). По сигналу караси перебегают на другую сторону, щука их ловит. Пойманные берутся за руки и образуют «невод». Теперь караси должны перебежать на другую сторону через невод (под руками). Щука подстерегает их. Когда будет поймано 8-10 игроков, образуют «корзины» – круги, через которые нужно пробегать. Если пойманных будет больше, образуется «верша» - коридор, через который должны пробегать оставшиеся. Щука стоит у выхода из верши и ловит бегущих.

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

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

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

**Вариант игры: «К своим флажкам».** Играющие делятся на 4 команды и становятся в кружки. В центре каждого – ребёнок с цветным флажком в поднятой руке. Все остальные по сигналу разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняются местами. Учитель даёт сигнал «Все к своим флажкам!», дети открывают глаза, ищут свои флажки, быстро бегут к ним и вновь образуют кружки. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

**Медвежата на льдине (Белые медведи).** На площадке обозначается льдина. На ней два «медведя». Остальные играющие – «медвежата». По сигналу медведи, взявшись за руки, начинают ловить медвежат. Задержанного отводят на льдину.

Когда на ней два медвежонка, они также берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата. Пары могут ловить играющих, только окружая их руками.

**Кто сделает меньше шагов?** На площадке чертят две линии на расстоянии 6 — 8 м. Несколько играющих (2—3) становятся за одну линию и начинают переходить или перебежать за другую линию, стараясь шаги делать как можно длиннее. Выигрывает тот, кто сделает меньше шагов.

**Подкрадись к спящему.** Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги на противоположных концах зала. Одна команда садится на корточки и «засыпает». По сигналу вторая команда подкрадывается к первой как можно ближе. По второму сигналу, первая команда «внезапно просыпается» и догоняет вторую команду, пытаются осалить игроков. Осаленные игроки временно выбывают из игры. Догонять можно только до «дома» второй команды. Через 2 – 3 раза команды меняются местами. Отмечаются самые смелые игроки, которые «подкрадываются» ближе всех.

**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 свои места. Бежит следующая группа детей.

**Поспеши, но не урони.** Дети (с мешочками песка на голове или на ладони вытянутой вперед руки) по 6—10 человек перебегают с одного конца площадки на другой, стараясь обогнать друг друга.

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

**Встречные перебежки.** Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета — синие, желтые. По сигналу воспитателя «Синие», дети с синими ленточками, бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. И т. д.



**Дедушка – рожок.** Играющие делятся на две команды и занимают места на противоположных сторонах площадки, где линией отмечены их дома. Для игры выбирают водящего и называют его «дедушка - рожок». Дом его находится в стороне. Водящий громко говорит: «Кто меня боится?» Игроки ему отвечают: «Никто!»- и тот час же перебегают из одного дома в другой через все поле. Бегут и произносят слова:

*«Дедушка - рожок, съешь с горшком пирожок!*

*Дедушка — рожок, съешь быстрее пирожок!»*

Водящий выбегает из своего дома и старается осалить игроков. Кого он осалил, тот вместе с водящим ловит играющих. Как только играющие перебегут из дома в дом и водящий вместе с помощником займут свое место, игра возобновляется.

**Правила игры:**

- 1) После 3-4 перебежек выбирается новый водящий.
- 2) Лучший тот водящий, который больше осалил игроков.
- 3) Лучший игрок тот, кто ни разу не был осаленным.

**Варианты:**

- 1) Все игроки и водящий передвигаются указанным способом: бегом, приставными шагами, прыжками.

**Хитрая лиса.** Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих:

*«Ходит-бродит вдоль села плутовка рыжая лиса.*

*Мы лисицу обхитрим: быстро-быстро убежим.»*

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

**Указания.** Если лиса выдала себя чем-нибудь, воспитатель назначает другую лису. Выбирать лису может и кто-нибудь из играющих. Если лиса долго не может никого поймать, можно выбрать другого водящего. Если площадка очень большая, можно обозначить ее границы или выбрать 2 -3 лисы.

**Рыбачок.** На земле чертится круг диаметром 1м —«остров». Водящий — «рыбачок» — стоит на «острове». Остальные игроки («рыбы») бегают вокруг острова и кричат:

*«Рыбачок, рыбачок! Поймай нас на крючок».*

После того как «рыбы» трижды повторят эту фразу, «рыбачок» выбегает с острова и ловит «рыб». Игрок, которого поймали последним, становится новым «рыбачком»,

а пойманные «рыбы» уходят на остров. В случае, когда «рыбачку» долго не удастся никого поймать, он возвращается на свой «остров», и игра повторяется сначала.

**Успей выбежать.** Дети образуют круг. В середине круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими.

### **Игры с прыжками**

**Удочка.** Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга инструктор. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком и приговаривает: *"Ловись, рыбка большая и маленькая!"*. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

**Указания.** Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. И все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Для усложнения игры между двумя прыжками можно детям дать дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1-3 раза вокруг самого себя и др. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от «удочки» назад.

**И/у «С кочки на кочку».** Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки — кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40 см). Воспитатель вызывает по нескольку детей то с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие.

**Указания.** В игре можно дать разные задания: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей па команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.

**Лягушки в болоте.** 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, или на скамейке) и говорят:

*Вот с насиженной гнилушки      Ква-ке-ке, ква-ке-ке.*

*В воду шлепнулись лягушки.      Будет дождик на реке.*

*Стали квакать из воды:*

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото и передвигаются прыжками в приседе. Журавль ловит лягушек, прыгая на одной ноге. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько

лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

**Цапля.** Перед началом игры выбирают «цаплю», остальные дети – «лягушки». «Лягушки» встают врассыпную по залу (площадке). По сигналу «цапля» начинает выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра вдоль одной из сторон зала, произнося слова:

*Птица с длинными ногами, цапля с тонкими ногами*

*По болоту шагает и лягушек считает:*

*«1, 2, 3, 4, 5... Надоело считать.»*

*Дальше – 6, дальше – 7. Лучшие их поймаю – съем!»*

«Лягушки» в это время выполняют любые прыжки на месте или с продвижением. С окончанием слов начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

**Сковородка.** Дети делятся на две команды. Одна команда садится на пол, образуя круг (это сковородка), а вторая становятся в круг (это рыбки). По команде дети (которые сидят) начинают прокатывать по полу мяч (горячее масло), стараясь задеть ноги "рыбок", которые, чтоб не попасться, подпрыгивают. Игрок, которого задела выходит из игры и пока остальных "выбивают" может потренироваться с мячом или можно дать еще какое-нибудь задание. Как только всех рыбок выбили, команды меняются местами.

**Прыжки через веревку.** Двое детей держат толстую веревку, шнур или длинную скакалку: один – за один конец, другой – за второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих веревку.

## **Игры с подлезанием, ползанием и лазаньем**

**Кто скорее до флажка? (С подлезанием.)** Дети делятся на 3—4 равные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую они не должны выходить. На расстоянии 4—5 м от этой черты перед каждой колонной расставлены 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 спокойно кладут флажки на пол и бегом возвращаются каждый в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежит первым. К флажкам бегут следующие.

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

**Медведи и пчелы.** Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне луг. В стороне медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на две неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической

стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

**Указания.** После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывает помощь.

**Сова и мыши.** По всему пространству зала (площадки) расставлены предметы для подлезания под них и пролезания под ними. Из числа играющих выделяется «сова». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Сова» - в гнезде. Ведущий говорит:

*Днем мышата веселятся, днем мышата все резвятся,  
Так как спит сова при свете. Это знают даже дети!  
А наступит темнота – мыши, прячьтесь кто куда!*

Ребята в это время передвигаются по площадке: бегают в медленном темпе, ползают, выполняют подскоки, проползают под предметами и подлезают под ними.

С окончанием слов начинается бег с ловлей и увертыванием.

**Указания:** «Сова» не ловит «мышонка», который успел подлезть под предмет.

Нельзя находиться под предметом дольше трех счетов: один, два, три. «Сову» сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались. Выигрывает «сова», поймавшая большее количество «мышей».

**Пожарные на учении.** Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3—4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — беги!» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

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

**Белки в лесу.** Игра проводится на площадке или в зале, где есть гимнастическая стенка. Дополнительно к ней расставляются переносные приборы для лазанья: лесенка-стремянка, скамейки, наклонные доски и т.д. Водящий – «охотник», становится в домик – круг, начерченный в другой части площадки. Остальные играющие – «белки», они размещаются на снарядах – «деревьях».

По сигналу инструктора «Берегись!» все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают со своих мест и влезают на другие. В это время охотник их ловит – дотрагивается рукой. Пойманными считаются белки, которых водящий осалит рукой пока они были на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают.

Игра проводится 5 – 6 раз. Охотник мебняется через 1 – 2 игры. В заключение инструктор отмечает тех белок, которые были смелыми и ловкими. Следить, чтобы белки не спрыгивали с недопозволенной высоты.



**Игра «Большая черепаха».** Группа из 2 – 6 детей встает на четвереньки под большим черепашим панцирем» (мат, одеяло, лист картона) и пытается заставить черепаху двигаться в одном направлении.

## **Игры с метанием, бросанием и ловлей**

**Охотники и зайцы.** На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2—3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед.

*«Зайцы скачут во лесок прыг-скок, прыг-скок.*

*Вдруг охотник выбегает – прямо в зайчиков стреляет.»*

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

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

**Брось за флажок.** Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4—5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков. Воспитатель подсчитывает, сколько детей забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.

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

**Перебрось мячи.** Команды находятся по разные стороны зала, у каждого игрока по одному или несколько мячей. По сигналу, игроки пытаются перебросить как можно больше мячей на сторону соперников (границей может быть скамейка, волейбольная сетка, веревка). Побеждает та команда, у которой после свистка окажется на полу меньше мячей.

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

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



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

**Указания.** Мяч можно бросать, прокатывать, ударяя по нему ногой и т. д. Игра усложняется, если для сбивания поставить 2—3 кегли для каждого ребенка.

**Метко в цель.** Посредине площадки проводят черту, на которую ставят 10—12 предметов (кубики, кегли). Играющие распределяются в две равные команды. Первая получает малые мячи, выходят на исходную линию (на расстоянии 5 м от предметов), бросает по мишеням. Затем соревнуется вторая команда. Каждая команда бросает 2—3 раза. Выигрывает команда, метко бросавшая в цель.

**Меткий стрелок.** Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три – беги!», дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три – в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водящий. Выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

**Сбей мяч.** На линии раскладываются небольшие кольца, например кольца от серсо, а на них кладут большие мячи. Играющие становятся на расстоянии 5—6 м колоннами по числу мячей. Они по сигналу сбивают с колец мячи мешочками с песком. В каждой колонне выделяется один наблюдающий. Он поднимает сбитые мячи и подсчитывает их. Затем все бегут за своими мешочками, возвращаются и передают их следующим в колонне. После того как все выполняют задание, мячи передают наблюдающим. Те становятся в колонне первыми и сбивают мячи. Каждая команда подсчитывает количество сбитых мячей. Выигрывает команда, получившая больше очков. Назначаются новые наблюдающие, игра продолжается.

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

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

**Школа мяча.** Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать его одной рукой. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1—3 раза) и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену и поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, после того как он упадет на пол и отскочит поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать его одной рукой. В парах: ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнера, который должен поймать его. Ударить мяч о стену снизу вверх и поймать его. Уда-

ритель мяч о стену, бросив из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки, и поймать его.

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

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

**Не давай мяча водящему.** Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Выбирается один водящий, который идет на середину круга. У стоящих по кругу имеется один мяч, который они перебрасывают в разных направлениях по воздуху и по земле, но так, чтобы водящий не мог коснуться мяча. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему удастся коснуться мяча, то на его место идет тот игрок, при броске которого водящий коснулся мяча или тот, в чьих руках находился мяч, когда его коснулся водящий. Новый водящий становится на место ушедшего.

**Указания.** Мяч можно перебрасывать по воздуху или перекатывать по земле. Если мяч вылетит из круга, то играющие должны как можно быстрее поднять его и, вернувшись на свое место, продолжить игру. Водящий имеет право осалить мяч, находящийся у кого-либо в руках, в воздухе, на земле, а также за кругом, если мяч туда вылетит.

**Серсо.** Играют по двое. Один при помощи палки (кия) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 4 м. Если дети не могут ловить кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

**Указания.** Воспитатель следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно.

**Собачка.** Дети распределяются по трое. Двое из них встают на расстоянии 3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий – «собачка» - становится между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с тем, кто бросал мяч.

**Ию «Дождик».** Дождик, дождик-длинноножка,  
Хватит бегать по дорожкам!  
Солнце ходит по лугам,  
Дождик хлещет по ногам  
Хворостиной,  
Чередой,  
Камышиной,  
Лебедой,  
И ореховым прутом,  
И серебряным кнутом.

Играющие с мячом в руках свободно располагаются по площадке. На первые две строки двигаются поскачком в рассыпную. На 3-4 строки переходят на ходьбу. На 5-8 строки – ударяют мячом об пол, по одному удару на каждую строку. На 9-10 строки бросить мяч вверх, поймать и ударить им об пол.

## **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. Например, воспитатель говорит: «Ворона летает, стол летает, самолет летает» и т. д. Дети поднимают обе руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если воспитатель назвал действительно летающий предмет.

**Указания.** На роль водящего назначаются и дети. Игра проводится сначала в медленном темпе, затем в быстром. **Вариант:** Дети свободно передвигаются по комнате: бегом, вприпрыжку, кружась. Ведущий называет любые слова (рыба, самолёт, дерево ...). Если то, что названо, может летать, дети имитируют полёт; если то, что названо, может плавать – имитируют плавание; если не плавает, не летает – то дети останавливаются. Самый внимательный тот, кто ни разу не ошибся.

**Свободное место.** Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «Раз, два, три - беги!» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

**Указания.** Можно вызывать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

**Стоп!** На одном конце площадки играющие выстраиваются в шеренгу. На другом конце, спиной к играющим, становится водящий, закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!»

Пока водящий произносит эти слова, все играющие становятся как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хотя бы небольшое движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успел оглянуться. После этого все играющие бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

**Вариант игры:** Водящий может говорить такие слова: «Ехала машина... Стоп!» в разном темпе.

**Запрещенное движение.** Играющие вместе с руководителем встают в круг или в шеренгу. Руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее и предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение "руки на пояс". Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть.

**Море волнуется...** Дети ходят врассыпную по залу под текст инструктора, плавно выполняя волнообразные движения руками:

*Море волнуется - раз, море волнуется – два, море волнуется – три,  
Морская фигура на месте замри.*

После слова «замри» дети замирают, не шевелятся. Инструктор отмечает самые интересные, оригинальные фигуры. Игра продолжается снова.

**Тик-так.** Дети встают в круг, держась за руки. Они – циферблат. В центре стоит водящий – стрелка, - которому завязывают глаза. Дети и дут по кругу со словами:

*Тик-так, тик-так, мы всегда шагаем так.* (идут по кругу)

*Шаг влево, шаг вправо – тик-так, тик-так!* (приставные шаги влево и вправо)

*Стрелка-стрелка, покружись,* (инструктор кружит «стрелку» вокруг себя)

*Час который покажи!* («стрелка» вытягивает вперед соединенные вместе руки и показывает на кого-то из детей)

Тот, на кого показала «стрелка» должен сказать: «*Тик-так, тик-так!*». «Стрелка» должна угадать, кто из детей это сказал. Если «стрелка» не смогла отгадать, кто сказал «тик-так», то говорят, что часы сломались и меняют «стрелку» - выбирают «стрелкой» другого ребенка.

**Улитка.** Играющие становятся в круг, взявшись за руки. Выбирается водящий. Он отпускает руку и ведет детей за собой внутри круга по спирали на первые две строчки текста, который дети произносят два раза:

*Улитка, улитка, выстави рога.*

*Дам тебе хлеба, дам и пирога.*

Затем водящий останавливается и делает пальцами «рожки» на своей голове.

Далее последний из играющих (он хвостик улитки) поворачивается в противоположную сторону, вытягивает руку вперед и выводит детей из спирали в большой круг на вторые две строчки, которые также произносятся хором два раза:

*Улитка, улитка, убери рога.*

*Не дам тебе хлеба, не дам и пирога.*

Потом водящий меняется.

## Игры-эстафеты (смотри ниже)

### Спортивные упражнения

**Восьмерка.** На игровой площадке по свежему снегу каждый ребенок на лыжах начинает движение, поворачивая направо или налево, и чертит на снегу следами своих лыж «восьмерку» с диаметром каждого круга 2,5—3 м. У каждого из играющих детей получается своя «восьмерка». Итог подводит воспитатель, определяя лучшую «восьмерку».

**Воротики.** На ровном участке игровой площадки поперек лыжни ставят «воротики» из двух составленных верхними концами под углом лыжных палок или двух длинных прутьев. Проходя по лыжне к «воротикам», дети приседают, сгибая ноги, и проходят через них, стараясь не сбить. Через «воротики» проходит каждый, а воспитатель



отмечает лучших.

**Вариант игры:** на лыжне можно поставить не одни, а несколько «воротиков» разной высоты на определенном расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя дети по очереди будут проходить их, при этом присаживаясь и прогибаясь по-разному, стараясь не сбить «воротики».

**Черепашки.** На снежной игровой площадке проводят две параллельные линии «старт» и «финиш» на расстоянии 8—10 м. Одновременно в игре принимают участие 2—3 пары. Каждая пара садится на сани спиной друг к другу. Санки стоят на линии старта.

По сигналу или команде воспитателя игроки начинают движение к линии «финиша». Каждая пара игроков должна продвигать свои санки, отталкиваясь одновременно двумя парами ног, но согласовать свои движения им трудно: один сидит лицом, а другой — спиной в сторону движения. Поэтому продвижение санок не будет быстрым.

Побеждает пара, первая пересекшая линию «финиша».



# *(подготови- тельная группа)*

**7 -ой ГОД ЖИЗНИ**



**Особенности организации.** В подготовительной к школе группе большинство детей хорошо владеют основными движениями. Воспитатель обращает внимание на качество движений, следит за тем, что бы они были легкими, красивыми, уверенными. Дети должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи. В играх необходимо ставить перед детьми задачи для самостоятельного решения.

Так, в игре «Цветные фигурки» дети делятся на звенья и в каждом выбирается звеньевой. По сигналу воспитателя дети с флажками в руках разбегаются по залу. По команде «В круг!» они находят своего звеньевого и образуют круг. Затем задание усложняется: дети также разбегаются врассыпную по залу и по команде «В круг!» строятся вокруг звеньевого, а пока воспитатель считает до 5, выкладывают какую-нибудь фигуру из флажков. Такое усложнение задания требует от детей умения быстро переключаться от одной деятельности к другой — в данном случае от активного бега к выполнению коллективного творческого задания.

Осуществляя поиск решения тех или иных двигательных задач в подвижных играх, дети сами добывают знания. А знания, добытые собственными усилиями, усваиваются сознательно и прочнее запечатлеваются в памяти. Решение разнообразных задач рождает у детей веру в свои силы, вызывает радость от самостоятельных маленьких открытий.

При умелом руководстве воспитателя подвижной игрой успешно формируется творческая активность детей: они придумывают варианты игры, новые сюжеты, более сложные игровые задания.

Каждый играющий должен знать свою задачу и в соответствии с ней исполнять воображаемую роль в предполагаемой ситуации. Поскольку игра включает активные движения, а движение предполагает практическое освоение реального мира, игра обеспечивает непрерывное исследование, постоянный приток новых сведений. Таким образом, подвижная игра является естественной формой социального самовыражения личности и творческого освоения мира.

В ряде игр от детей требуется умение придумать варианты движений, различные комбинации их. Это игры типа «Сделай фигуру», «День и ночь», «Обезьяна и охотники» и др. Первоначально ведущую роль в составлении вариантов движений играет педагог. Постепенно он подключает к этому самих детей. Вхождению в роль, образной передаче характера движений способствует придумывание детьми упражнений на заданную тему.

Важную роль в развитие творческой деятельности детей играет привлечение их к составлению вариантов игр, усложнению правил. Вначале ведущая роль в варьировании игр принадлежит воспитателю, но постепенно детям предоставляется все больше и больше самостоятельности. Так, проводя с детьми игру «Два мороза», воспитатель предлагает вначале такой вариант: кого «морозы осалят», тот остается на месте, а дети, перебегая на противоположную сторону, не должны задевать «замороженных»; затем воспитатель усложняет задание: убегая от «морозов», дети должны дотронуться до «замороженных» товарищей и «отогреть» их. После этого воспитатель предлагает самим детям придумать варианты игр. Из предложенных вариантов выбираются наиболее интересные.

Таким образом, показателем творчества детей в игре является не только быстрота реакции, умение войти в роль, передавая свое понимание образа, самостоятельность в решении двигательных задач в связи с изменением игровой ситуации, но и способность к созданию комбинаций движений, вариантов игр, усложнению правил.

Высшим проявлением творчества у детей является придумывание ими подвижных игр и умение самостоятельно их организовывать. В подготовительной к школе группе наряду с сюжетными и несюжетными играми проводятся игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования.

Дети подготовительной группы должны знать все способы выбора ведущих, широко пользоваться считалками. У детей всех возрастов огромная потребность в игре, и очень важно использовать подвижную игру не только для совершенствования двигательных навыков, но и для воспитания всех сторон личности ребенка. Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

## **Содержание подвижных игр и ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Задачи:** обучение детей основным видам движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, катание, ловля) и ориентированию в пространстве, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие внимательности и воображения, ловкости, координации движений, дисциплинированности, умения играть в детском коллективе.

### **Игры с бегом – 57 с.**

*Салки (пятнашки)*  
*Ловишка в кругу.*  
*Два Мороза.*  
*Невод (Рыбаки и рыбки).*  
*Третий лишний.*  
*Оса.*  
*Ястреб.*  
*Коришун и наседка.*  
*Бубен.*  
*Бубенцы.*  
*Вызов номеров.*  
*Пустое место.*

### **Игры с прыжками -60 с.**

*Каракавица.*  
*Скакалка под ногами.*  
*«Волк» во рву.*  
*Через веревку.*  
*Классики.*

### **Игры с подлезанием и лазаньем – 61 с.**

*Ловцы обезьян.*

### **Игры с метанием, бросанием и ловлей – 61 с.**

*Невидимка.*  
*Мячик кверху.*  
*Охотники.*  
*Охотники и утки.*  
*Вышибалы.*  
*Кто дальше бросит?*  
*Попади в мяч.*  
*Статуи.*  
*Мяч над веревкой.*

### **Игры малой подвижности – 63 с.**

*У кого мяч?*  
*Вызов по имени.*  
*Не теряй равновесия.*  
*Часовые.*  
*Ловкие пальцы.*

### **Игры на развитие силы – 64 с.**

*Гладиаторы.*  
*Перетяги.*  
*Тяни в круг.*  
*Кто перетянет? (Латвийская игра)*  
*Свали чурбачок.*

### **Игры-эстафеты – 65 с.**

*Передал-садись.*  
*Быстрые и ловкие.*  
*Хоккеисты.*

*Забрось в кольцо.  
Бег с тремя мячами.  
Репка.  
Эстафета с обручами.  
Встречная эстафета с обручем и скакалкой.  
Гонка мячей под ногами.  
Три прыжка.  
Передал - садись!  
Снайперы.  
Игольное ушко.  
Встречная эстафета с брусками.  
Ритмическая эстафета с палками.  
Разгрузи машину.  
Тяни-толкай.  
Соревнование тачек.*

#### Народные игры – 68 с.

*Русская игра «Горелки».  
Молдавская игра «Лошадка».  
Украинская игра «Хромая уточка».  
Французская игра «Охотничий мяч».  
Эстонская игра «Птицы».  
Азербайджанская игра «Вытащи платок».  
Японская игра «Аист и лягушки».  
Китайская игра «Поймай хвост дракона».  
Африканские салки по кругу.  
Венгерская игра «Один в круге».  
Игра индейцев Аляски «Лови мешок!».*

#### Зимние забавы – 70 с.

*Перебежки.  
Батарея, огонь!  
Найди клад.  
Юла.  
Батарея, огонь!  
Салки со снежками.*

### Игры с бегом

**Салки (пятнашки).** По счету одного из игроков – салки (пятнашки) все остальные разбегаются. Задача салки-водящего – догнать убегающего и осалить, запятнать. Осаленный становится водящим.

Каждый новый водящий поднимает руку и кричит: «Я салка!». Не разрешается сразу же пятнать предыдущего салку. Для усложнения игры можно установить такие, скажем, дополнительные правила: *нельзя салить того, кто успеет упасть на землю, упираясь на ладони и носки вытянутых ног; или замрет на одной ноге, держа другую ногу, отведенную назад двумя руками.* А можно условиться, что в безопасности от пятнашки будет тот, кто дотронется до деревянных или каменных предметов. Спаситься можно и в «доме» - специально очерченном круге. Игра становится еще интереснее, если пятнать не рукой, а небольшим мячом.

**Ловишка в кругу.** Посреди площадки чертят круг диаметром 4 – 5 м. Дети стоят по кругу. Выбирается водящий (ловишка). Он становится в центр круга. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети бегут, пересекая круг. Водящий должен дотронуться до

них, не выходя из круга. Осаленный считается пойманным и временно выбывает из игры. Через 1 – 1,5 мин подаётся сигнал «Стоить!». Подсчитываются пойманные. Из неосаленных выбирается новый водящий.

Указания: Ловить можно только в кругу.

**Два Мороза.** На противоположных сторонах площадки чертятся два «дома». В одном находятся все играющие, кроме двух «Морозов». Морозы стоят посередине площадки и говорят:

*Мы два брата молодые, два Мороза удалые  
Я Мороз – Красный нос. Я Мороз – синий нос.  
Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?*

Все ребята отвечают:

*Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!*

После этих слов перебегают за черту на другую сторону площадки. Морозы ловят и «замораживают» перебегающих. Осаленные останавливаются. Затем Морозы обращаются к ребятам с теми же словами. Ответив, ребята перебегают обратно в дом, по дороге дотрагиваясь до замороженных – «размораживают» их. Те присоединяются к остальным игрокам. Морозы пятнают перебегающих и тем самым мешают выручить осаленных. После 2-3 перебежек выбирают новых «Морозов».

**Невод (Рыбаки и рыбки).** Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое берутся за руки, образуя "невод".

Остальные - "рыбы" - ведут хоровод и поют:

*В воде рыбки живут, нет клюва, а клюют.  
Есть крылья - не летают, ног нет, а гуляют.  
Гнезда не заводят, а детей выводят.*

Их задача - поймать как можно больше "плавающих рыб", т. е. остальных игроков. Задача "рыб" - не попасть в "невод". Если "рыбка" не смогла увильнуть и оказалась в "неводе", то она присоединяется к водящим и сама становится частью "невода". "Рыбки" не имеют права рвать "невод", т. е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до того момента, пока не останется один игрок "рыбкой".

**Варианты:** «Рыбаки и рыбка», «Цепочка»

**Третий лишний.** Играющие становятся по два в затылок друг другу, по кругу, лицом к центру. Убегающий занимает место перед какой-либо парой. Стоящий сзади убегающего, водящий устремляется за ним. Осаленный становится водящим.

Указания: нельзя пробегать через круг.

**Оса.** В игре принимает участие нечетное количество детей – дети становятся парами. Тот, кто остался один сам, - "оса". Она занимает определенное место. Пары расходятся, дети гурьбой прибегают к осе и спрашивают:

*"Оса, оса, а ты не очень плохая?"*

Она отвечает: *"Как ужасно, так будешь знать!"*

*Я не злая, не плохая, а кого хочу, того и ловлю".*

После этих слов оса ловит детей, которые бегут поодиночке. В момент приближения осы игроки быстро объединяются в пары, а когда отдаляется -



расходятся, перебегают произвольно. Тот, кого поймают оса, принимает на себя эту роль.

**Ястреб.** Выбирают "ястреба". Все, кроме ястреба, образуют колонну, взяв друг друга за пояс или за плечи. Первый спрашивает ястреба:

- Тебе кого надо?

- Последнего.

- Так лови его!

Ястреб бросается к последнему игроку, который старается убежать, бегут вдоль колоны, чтобы стать впереди нее. Пойманный становится ястребом, а бывший ястреб - первым в колонне.

**Коршун и наседка.** В цепочке первый – “курица-наседка”, остальные “цыплята”. Водящий – “коршун” старается унести последнего цыплёнка (осалить). Задача курицы и цыплят помешать этому. Когда коршун осалит последнего цыплёнка, он сам становится в конец цепочки, а курица становится коршуном. Если от колонны отрывается несколько человек, то они могут стать добычей «коршуна», если он успеет коснуться каждого из них до того, как они вновь встанут в колонну.

**Бубен.** Дети становятся в круг, не держась за руки, передают бубен, говоря такие слова:

*Бубен-бубен, долгий нос, почем в городе овес?*

*Две копейки с пятаком. Ехал Ваня с колпаком.*

*Овса Ваня не купил, только лошадь утопил.*

*Бубен, бубен, беги за нами хватай руками!*

Тот, у кого оказался в руках бубен, после того, как все слова были сказаны, становится салкой. Салка с бубном в руках бежит за убегающими детьми. Тому, кого поймают, салка отдает бубен – теперь в игре новый салка. Со словами «Я-бубен!» новый салка ловит детей. Выигрывают те дети, кто ни разу не был «бубном».

**Бубенцы.** Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами. Все поют:

*Трынцы-брынцы, бубенцы, раззвонились удалцы:*

*Диги-диги-диги-дон, отгадай, откуда звон!*

После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

**Вызов номеров.** Играющие делятся на 2 – 3 команды, выстраиваются в колонны (шеренги). Каждому участнику инструктор называет его порядковый номер (каким по счету он стоит в колонне). Затем инструктор называет какой-либо порядковый номер и участники игры, имеющие эти номера, выбегают из колонн (шеренги), оббегают свою стойку и возвращаются на свои места. Прибежавшие первыми получают очко (флажок). Затем ведущий называет другой номер (не обязательно по порядку). Побеждает команда, набравшая большее количество очков (флажков).

**Вариант:** Участники должны не просто оббежать стойку, а добежать до мяча, взять его и отбивая, приблизиться к корзине и выполнить бросок в кольцо. При этом учитываются и точные попадания.

**Пустое место.** Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, получают окошечки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

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

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в «окошечко», напротив которого остановился, и говорит:

- Тук, тук, тук.
- Кто пришел?
- ( *называет свое имя*).
- Зачем пришел?
- Бежим наперегонки?

Оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу играющих остается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

### **Игры с прыжками**

**Каракатица.** На расстоянии 9-12 метров от финиша играющие выстраиваются в две шеренги, стоя спиной друг к другу. Каждая пара скрещивает руки на уровне локтевых суставов. По сигналу судьи каждая такая пара стремится первой достигнуть финиша, продвигаясь вперед небольшими шагами или прыжками.

**Скакалка под ногами.** Играющие делятся на 2-3 команды и становятся в колонну по одному. Первый и второй игроки берут за концы скакалку и отделяются от колонны. По сигналу судьи они проходят вдоль всей колонны, а игроки подпрыгивают на месте, стараясь не задеть скакалку. Затем первый игрок становится в конец колонны, а второй и третий продолжают игру тем же способом. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не окажется во главе колонны. Побеждает команда первой закончившая игру.

**«Волк» во рву.** На площадке чертится коридор (ров) шириной до одного метра. Ров можно начертить и зигзагообразно – где уже, где шире. Во рву располагаются водящие «волки» - один, два или больше. Все остальные играющие – «козы» - стараются перепрыгнуть через ров и не оказаться осаленными. По команде «Козы, пастись!» - дети перепрыгивают через ров и бегут в «лес пастись». По команде «Козы, домой!» - дети, перепрыгивая ров, бегут обратно за черту.

Если «козу» осалили, она выбывает из игры.

«Волк» может осалить «козу», только находясь во рву. «Козы» ров не перебегают, а перепрыгивают.

**Вариант.** «Козы», не перепрыгнувшие, через ров также выходят из игры.

**Через веревку.** Дети выстраиваются в шеренгу. На расстоянии 8 – 10 м два участника натягивают веревку длиной 4 – 5 м. По команде дети бегут вперед и стараются перепрыгнуть через веревку, которая движется им навстречу на  $h=30 - 40$  см.

Кто задел веревку или не успел перепрыгнуть, считается проигравшим. Игра проводится 5 – 6 раз. Победителем считается тот игрок, который ни разу не задел веревку.

**Классики.** Инвентарь: специальная таблица (см. картинку), деревянный или пластиковый биток диаметром 10-15 см.

Очень древняя игра в настоящее время хорошо известная во всем мире. Изначально применялась для повышения выносливости солдат римской армии. Наблюдающие за упражнениями дети подражали солдатам, и постепенно превратили тренировку в игру с определенными правилами. Игра имеет множество разновидностей. Но основная суть ее в следующем:

На асфальте мелом рисуется табличка в два столбца (есть варианты, когда два столбца попеременно чередуются с одним и т.д.) с последовательно расположенными в них числами, например, от одного до 10. Сверху к таблице пририсовывается полукруг, внутри которого написано "огонь". При попадании на это поле игрок "сгорает", то есть его попытка считается неудачной. Для игры необходим так же биток – может подойти легкая пустая изнутри шайба для детского хоккея или баночка из-под крема.

Задача игрока – проскакать все поля таблицы, в определенной последовательности, толкая при этом перед собой ногой биток, так, что бы он тоже останавливался на нужном поле. На границы между полями наступать нельзя, как и попадать на поле "огонь". Через некоторые поля надо перепрыгивать, не останавливаясь на них биток и не останавливаясь самому. Во французском варианте, называемом "улитка", таблица имеет спиральную форму. Так же играют в классики и без битка. Смысл игры пропрыгать всю таблицу определенным образом без ошибок.

## Игры с подлезанием и лазаньем

**Ловцы обезьян.** Дети, изображающие обезьян располагаются на одной из сторон площадки у гимнастической стенки. На противоположной стороне находятся 2 – 3 ловца. Ловцы сговариваются между собой, какие движения они будут делать, выходят на середину площадки и выполняют их.

Обезьяны влезают на стенку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Выполнив движения, ловцы уходят, а обезьяны слезают с деревьев (стенки), приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения.

По сигналу инструктора «Ловцы!» обезьяны убегают у деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2 – 3 повторений подсчитывают количество пойманных обезьян, назначают других ловцов. Игра повторяется.

## Игры с метанием, бросанием и ловлей

**Невидимка.** Игроки становятся в круг и передают за спиной друг другу шапку-невидимку (любой головной убор). Вдруг кто-то решает, что его соседу пора стать невидимкой, и неожиданно надевает ему на голову головной убор со словами:

*"Берегись невидимки!"*

Стоящие в кругу разбегаются кто куда, а невидимка спешит к мячу, который лежит в центре круга. Схватив его, он кричит: "Стой, ни с места!" Все останавливаются. Теперь невидимка может запятнать кого-нибудь мячом со своего места. Если это удастся, то он бросает шапку и убегает подальше от нее. Остальные в это время стоят. Теперь в игре новый невидимка. Он подбирает мяч и, надев шапку, старается осалить мячом кого-нибудь еще. И так далее. Как только кто-то промахнется, все снова встают в круг, в центр кладут мяч, и шапка невидимка снова идет по кругу.

**Мячик кверху.** Участники игры встают в круг, водящий идёт в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остаётся вновь водящим: идёт в центр круга, бросает мяч кверху — игра продолжается.

**Правила игры.** Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: «Стой!» — продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающимися на пути предметами.

**Охотники.** Выбираются трое водящих — «охотники», каждый из них берет мячик. По команде ведущего все игроки (в том числе и «охотники») свободно прогуливаются по площадке. Как только ведущий говорит: «Стоп», игроки должны замереть на месте, а «охотники» (также не сходя с места) пытаются попасть мячиком в кого-нибудь из игроков. Те «охотники», которым это удастся, меняются с осаленными игроками ролями. Затем игра повторяется.

**Указание:** Можно играть на маленькой площадке на выбывание. Игроки, осаленные «охотниками», покидают площадку. Охотник, который промахнулся, также выбывает из игры. Выигрывает последний участник, оставшийся в игре. В этом варианте игры количество «охотников» можно увеличить.

**Охотники и утки.** Все играющие встают по кругу. После расчёта на первый-второй, вторые номера (утки) входят в круг, первые (охотники) остаются на местах. По сигналу инструктора охотники стараются попасть мячом в уток. Выбитый выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока все утки не будут осалены. После этого команды меняются местами.

**Вышибалы.** Играющие делятся на "вышибаемых" и "вышибающих". Вышибающие встают с двух сторон, а вышибаемые располагаются между ними. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, отходит в сторонку. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

**Кто дальше бросит?** Играющие выстраиваются в две шеренги по обе стороны площадки. В центре площадки находится флажок на расстоянии не менее 8 — 10 м от каждой команды.

По сигналу игроки каждой шеренги бросают мешочки вдаль, стараясь добросить до флажка. То же делают игроки второй шеренги. Из каждой шеренги выявляется лучший метатель, а также шеренга-победительница, в чьей команде большее число участников добросят мешочки до флажка.

**Правила игры.** Бросать все должны по сигналу. Счет ведут ведущие команд.

**Попади в мяч.** Дети делятся на две команды и становятся в шеренгах по обеим сторонам площадки. В одной из команд каждому игроку дают по малому мячу (набивному мешочку), который они по сигналу одновременно бросают в волейбольный мяч, находящийся на середине площадки. Задача: откатить мяч в сторону другой команды. Если волейбольный мяч выкатится в сторону, его ставят на середину площадки, примерно в том месте, где он вышел из пределов поля. Затем игроки второй команды собирают мячи и тоже бросают, стараясь откатить волейбольный мяч обратно. Выигрывает команда, которой удастся закатить волейбольный мяч за черту другой команды.

**Статуи.** В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймал мяч, получает наказание: ему придется продолжать игру стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается. Если же он опять пропустит мяч, то ему придется встать на одно колено и пытаться поймать мяч в таком положении. При третьей ошибке неудачливый игрок опускается на оба колена. Если сумеет поймать мяч - прощается всё. При четвертой ошибке игрок выходит из игры.

**Вариант:** Из игры можно выходить после второй ошибки.

**Мяч над веревкой.** Зал поделен пополам волейбольной сеткой или веревкой. На каждой половине поля (шеренгами, лицом друг к другу) располагается команда игроков. Каждая команда старается перебросить мяч через сетку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно (или передать товарищу по команде). За каждую ошибку соперники получают очко. После этого мяч снова разыгрывается.

Игра продолжается до условного количества очков (5 – 10).

## **Игры малой подвижности**

**У кого мяч?** Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!» Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Водящему нельзя обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.



**Вызов по имени.** Играющие стонуются в круг, в центре которого стоит водящий. Водящий ставит вертикально гимнастическую палку: нижний конец ее упирается в пол, верхний он придерживает рукой.

Водящий громко называет имя любого ребенка, стоящего в кругу, и тут же опускает палку. Игрок, которого назвали, должен подскочить и успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если это ему удастся, он становится водящим, если нет, то он возвращается на свое место, водящий остается прежним. Игра проводится 3- 4 мин.

**Не теряй равновесия.** Дети расходятся по залу в рассыпную. По команде встают на одну ногу, руки на пояс. Стараться как можно дольше сохранить равновесие, стоя на одной ноге. Проигравшие садятся на пол.

**Часовые.** Вдоль зала кладут на пол параллельно друг другу две веревки длиной 3 – 4 м на расстоянии 1 м. Выбирают двух часовых, которые становятся один напротив другого за веревками, как бы с двух сторон коридора, им завязывают глаза. Играющие друг за другом стремятся пройти, проползти (пробежать нельзя) по коридору между часовыми так, чтобы они не обнаружили их. Если часовой услышал, то он говорит «Стой!» - и вытягивает одну руку вперед. Тот, кого обнаружили, садится на скамейку, тот, кому удастся пройти бесшумно – становится на другой стороне коридора. После того как все пройдут, часовые снимают повязки и смотрят, сколько ребят им удалось «задержать».

**Ловкие пальцы.** По залу рассыпаются мелкие предметы: фломастеры, шарики, карандаши, пробки от бутылок и т.п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног и берут в руки. Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол и считают, сколько предметов им удалось собрать (можно построить композицию). Выигрывает тот, кто больше собрал.

## **Игры на развитие силы**

**Гладиаторы.** На земле чертится «ринг» - круг диаметром 3-4 метра. Играющие, разделившись на две команды, посылают по одному «гладиатору» в круг. Каждый боец стоит на одной ноге, подгибая другую и заложив руки за спину. Прыгая на одной ноге, игроки начинают выталкивать друг друга из круга. Руки при этом использовать нельзя, только корпус.

Вытолкнул противника за черту или заставил его встать на обе ноги – победил, принес очко своей команде. В бой вступает следующая пара.

Эта игра считается силовой, но только на силу полагаться нельзя. Гораздо важнее быть ловким и сообразительным.

**Перетяги.** Команды становятся у черты друг против друга. По сигналу соревнующиеся хватаются за руки и стараются перетянуть противника через черту. Переступивший черту обеими ногами считается пленником и выходит из игры. Победивший теперь может помочь товарищам – обхватив за талию игрока своей команды, вместе с ним перетягивает противника. Можно играть и так: игроки,

стоящие друг против друга, хватаются за правые руки, левые – за спиной, и перетягивают одной рукой. Побеждает команда, захватившая больше пленных.

**Тяни в круг.** Чертят два круга – один в другом – D 1 и 2 м. Дети окружают большой круг, берутся за руки. По сигналу ведущего все начинают идти по кругу, по второму сигналу все останавливаются и стараются втянуть за руки своих соседей в круг. Дети, спасаясь, стремятся или перепрыгнув большой круг попасть в малый, где разрешено находиться, или перешагнуть, но так, чтобы не разъединить руки. Дети. Разъединившие руки в время перетягивания, оба выходят из игры. Когда оставшиеся игроки не смогут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

**Кто перетянет? (Латвийская игра)** Две веревки связываются посередине таким образом, чтобы их концы были равной длины. Четыре игрока, взявшись за концы, стараются перетянуть веревку каждый в свою сторону. В 2 м от каждого игрока ставится по кегле. Тот, кто сумел первым, дотянувшись до своей кегли, поднять ее, побеждает.

**Свали чурбачок.** Игроки становятся в круг. В центре круга ставится чурбачок (полено, связанные палки, мяч и т.д.). По сигналу дети, стоящие в кругу, начинают деформировать круг, пытаясь вынудить кого-нибудь из играющих задеть чурбачок. Кто заденет чурбачок, вылетает. Игра начинается сначала.

### Игры-эстафеты.

**Передал-садись.** Занимающиеся построены в 2-4 колонны. Выбирается капитан, который становится в 3-4 шагах лицом к колонне. По сигналу каждый капитан передаёт мяч первому игроку своей команды, который возвращает его и приседает. Затем капитан передаёт мяч второму игроку, третьему и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Игра усложняется, если последний в колонне, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встаёт в начале колонны.

**Быстрые и ловкие.** Играющие распределяются на 2 – 3 команды и встают в колонны у линии старта, в руках у каждого мешочек с песком. Первые бегут к линии финиша (расстояние 10 м), бросают мяч в обруч, расположенный от линии финиша в 3 м, и бегом возвращаются в конец колонны. Следующий начинает бег, как только предыдущий игрок пересечет линию старта. Побеждает команда, которая забросила большее число мячей и быстрее выполнила задание.

**Хоккеисты.** Участвуют 2—3 команды. Дети выстраиваются в колонны у стартовой линии. Перед каждой на расстоянии 5 м поставлены предметы. По сигналу “Марш” первые в колонне клюшкой ведут шайбу к предмету, обводят ее вокруг предмета, так же ведя шайбу, возвращаются и передают клюшку следующему в колонне. Побеждает та команда, которая быстро справилась с заданием.

**Забрось в кольцо.** Дети встают за чертой и поочередно забрасывают мяч (диаметр 20—25 см) в кольцо (на высоте 120—130 см). Выигрывает тот, кто раньше наберет определенное (условленное) число очков.

**Бег с тремя мячами.** На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 м, кладет их на пол.

- вместо больших мячей можно взять 6 теннисных,
- вместо бега – прыжки.

**Репка.** Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

**Эстафета с обручами.** На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу.

**Встречная эстафета с обручем и скакалкой.** Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполняют задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

**Гонка мячей под ногами.** Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

**Три прыжка.** Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

**Передал - садись!** Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 3 - 5 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

**Снайперы.** Дети встают в две колонны. На расстоянии 3 м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой

рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

**Игольное ушко.** Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

**Встречная эстафета с брусками.** Дети делятся на команды по 6 - 8 человек в каждой. Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 8 - 10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по бруску. Нужно добежать до противоположной стороны, передать брусок и встать в конец колонны.

**Ритмическая эстафета с палками.** Команды выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

**Разгрузи машину.** Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему.

Затем другие участники могут «нагружать» машины; В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины. Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.

**Тяни-толкай.** Двое игроков становятся спинами друг к другу и, взявшись за руки, бегут метров 10-20. Прибежав к финишу, возвращаются на старт. Таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит лицом, а в другую - пятится спиной. Упавшие или запутавшиеся выбывают из игры.

**Соревнование тачек.** Игроки команд, распределившись по парам (соответственно росту и весу), встают за линией старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу игроки каждой команды катят «тачки»: перебирая руками, передвигаются вперед. Когда пара пересечет линию финиша, дети меняются ролями и возвращаются обратно. Далее начинает движение следующая пара.

**Эстафета по кругу.** Играющие делятся на четыре команды. На площадке чертится круг. Его размер зависит от количества играющих, так как команды выстраиваются по четырем радиусам.

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

Когда команда закончит бег и выстроится в первоначальном порядке, ребенок, стоящий впереди, поднимает флажок вверх.

Выигравшей считается та команда, которая сделает это первой.



## **Народные игры**

**Русская игра «Горелки».** Играющие строятся в две колонны (парами, впереди — водящий). Все хором произносят:

*Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо —*

*Птички летят.  
Колокольчики звенят!  
Раз, два, три — беги!*

С последним словом дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонн - один слева, другой справа. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем дети успевают встретиться и взяться за руки. Если водящему удастся это сделать, то одного из детей он берет за руку и встает с ним в пару.

**Молдавская игра «Лошадка».** Инвентарь: Повязки для лошадок.

По считалке ребята делятся на «лошадок» и «кучеров». На земле проводят черту, по одну сторону которой становятся «лошадки», по другую – «кучера». «Лошадки», взявшись за руки, подходят к черте и говорят:

*Та-ра-ра, та-ра-ра,  
Ушли кони со двора.*

После этого они разбегаются, а «кучера» их ловят и уводят в огороженное место «двор». Дети, играющие лошадок, должны все время, пока их не поймают, щелкать языком: «цок-цок-цок», чтобы кучера знали, кого ловить. Когда всех «лошадок» переловят, дети меняются ролями.

**Указания:** ловить «лошадок» можно только после слов: «... со двора».

**Украинская игра «Хромая уточка».** Обозначаются границы площадки. По считалке выбирается «хромая уточка», остальные игроки размещаются произвольно на площадке, стоя на одной ноге, а согнутую в колене другую ногу придерживают сзади рукой.

«Уточка» прыгает на одной ноге, придерживая другую рукой, стараясь осалить (т.е. дотронуться рукой) кого-нибудь из играющих. Осаленные помогают ей салить других. Последний неосаленный игрок становится «хромой уточкой».

**Указания:** игрок, ставший на обе ноги или выпрыгнувший за пределы площадки, считается осаленным.

**Французская игра «Охотничий мяч».** Игроки собираются кучкой. Посреди игроков стоит «охотник», который потом будет охотиться за всеми. Охотник подбрасывает мяч вверх и ловит его, когда он отскакивает от земли. Так он подбрасывает мяч 3 раза. За это время игроки разбегаются по площадке, т.к. охотник, в третий раз, схватив отскочивший мяч, сразу же бросает его в ближайшего игрока. Тот, кого он выбьет, становится его «собакой» и должен ему помогать. «Собаки» не могут выбивать игроков, но могут схватить отскочивший мяч и бросить его охотнику. Постепенно число «собак» увеличивается. Однако игроки могут защищаться. Если им удастся поймать мяч, которым их хотели выбить, они могут передавать его друг другу и даже выбить «собаку». Выбитая «собака» снова становится полноценным игроком, игра заканчивается, когда охотник с помощью «собак» выбьет всех или признается в своем поражении.



**Эстонская игра «Птицы».** Ребята по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные дети - «птицы». «Хозяйка», тайком от «ястреба», дает название каждой птице: «кукушка», «ласточка» и т.д. Прилетает «ястреб» и начинает переговоры с «хозяйкой».

- За чем пришел?
- За птицей.
- За какой?

Ястреб называет, например, кукушку. Кукушка выбегает, «ястреб» ее ловит. Если названной «ястребом» птицы нет, «хозяйка» прогоняет его.

**Правила:** «Ястреб» может гнаться за «птицей» только после того, как она переступит линию и побежит по площадке. Пойманная «птица» не играет до конца игры.

**Азербайджанская игра «Вытащи платок».** Две команды выстраиваются друг против друга. Посередине проводится черта. У каждого сзади за пояс заткнут носовой платок, или косынка. По жребию одна из команд становится водящей. По команде дети двигаются вперед, переходят черту, и тут судья кричит: «Огонь!». Игроки бегут обратно, а противники стремятся догнать их, чтобы вытащить из-за пояса платок. Побеждает та команда, которая захватит больше платков. Затем команды меняются ролями.

**Японская игра «Аист и лягушки».** На земле рисуется игровое поле. Оно представляет собой большое озеро с бухтами, мысами, островками. «Лягушки» сидят в озере. Они не могут выпрыгивать на сушу. Вокруг озера на суше бегает «аист». Ему нельзя заходить в воду, но он может прыгать с острова на остров. При этом «аист» пытается поймать «лягушку». Каждая пойманная «лягушка» выходит из игры. Последняя «лягушка» становится «аистом».

**Китайская игра «Поймай хвост дракона».** Игроки стоят друг за другом так, что правую руку кладут на правое плечо впереди стоящего. Тот, кто стоит впереди, - «голова дракона», последний в цепочке – это «хвост дракона».

«Голова дракона» пытается поймать свой «хвост», шеренга находится в постоянном движении, «тело» послушно следует за «головой», а «голова» пытается схватить последнего игрока. Шеренга не должна разрываться. Если же «голова» ухватит себя за «хвост», последний идет вперед, становится «головой», а новым «хвостом» - игрок, бывший в шеренге предпоследним.

**Африканские салки по кругу.** *Инвентарь: лист от дерева.*

Игроки встают в круг лицом к центру. За их спинами ходит водящий и дотрагивается до ладоней игроков листом. Затем он кладёт лист кому-нибудь в руку и бежит. Игрок с листом – за ним. Если водящий пробежит круг и его не догонят, он встанет на свободное место, а преследовавший его игрок становится новым водящим.

**Венгерская игра «Один в круге».** *Инвентарь: мяч.*

Игроки становятся в круг и перебрасывают большой лёгкий мяч друг другу, пока кто-то не ошибётся и не уронит его. Этот игрок выходит в круг и становится посередине. Игроки продолжают перебрасывать мяч, но стараются, чтобы его не

схватил стоящий в центре, а мяч попал в него. Если всё же центральному игроку удаётся поймать мяч, то он может бросить его в любого. В кого попадёт, тот занимает его место.

Игра становится интереснее, если идёт в хорошем темпе и быстрой передачей удаётся заставить хорошенько повертеться и попрыгать стоящего в центре.

### ***Игра индейцев Аляски «Лови мешок!».***

*Инвентарь: Мешочек, наполненный песком весом 200 г.*

Игроки встают в круг и бросают друг другу мешочек. Кто не поймает мешочек, тот выходит из игры. Выигрывает тот, кто остался в кругу.

## **Зимние забавы**

***Перебежки.*** На снежной площадке отметить линиями два «города» - на расстоянии 25 – 30 шагов один от другого. Участники игры должны разделиться на две команды. Игроки одной команды будут бежать, игроки другой – салить их снежками. «Бегуны» занимают город, капитан по очереди отправляет их в другой город, а «салки», стоя по бокам площадки, стараются поразить снежками бегущих. Каждое попадание – очко.

Когда все перебегут – подсчитываются очки. Потом игроки меняются ролями. Снежки приготовить заранее.

***Найди клад.*** Очерчивается круг диаметром 5 – 10 м. Играющим предлагается закрыть глаза, и один, выбранный водящим, ходя по кругу, запрятывает в снег какой-нибудь предмет – палочку, банку, дощечку, мячик. По команде играющие открывают глаза и начинают искать запрятанный предмет, разрывая снег ногами или руками. Кто найдет – становится водящим.

***Юла.*** Участники игры становятся на ровной снеговой площадке в круг на расстоянии 1 м друг от друга. Внутрь круга входит водящий с юлой – круглой деревянной чуркой или мячом. Ударяя ногой по юле, он старается выкатить ее за круг, но стоящие в кругу игроки отбивают обратно. У кого юла пройдет с правой стороны, становится водящим, а водящий занимает его место.

***Батарея, огонь!*** Две команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 15 – 20 м. Между ними на возвышение кладется большой резиновый или кожаный мяч. По команде инструктора «Батарея, огонь!» команды одновременно делают залп снежками по мячу. В чью сторону мяч скатится, та команда проиграла. Под конец подводится общий счет игры.

***Салки со снежками.*** На небольшой площадке становятся два игрока со снежками, а остальные свободно передвигаются вокруг них. Водящие, не сходя с места, бросают в бегающих снежки. Игра заканчивается, когда останутся только два игрока, не осаленные снежком. Они и становятся новыми водящими.

## Литература.

1. Богданов Г.П. Игры и развлечения в группах продленного дня. – М.: Просвещение, 1985.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1983. – 114с.
3. Воспитание детей в игре: Пособие для воспитателя дет.сада./ Сост. Бондаренко А.К., Матусик А.И. – 2-ое изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1983. – 126с.
4. Григорьева Г.Г. Играем с малышами: Игры и упражнения для детей раннего возраста: Пособие для воспитателей дошкол. образоват. учреждений и родителей. – М.: Просвещение, 2003. – 80с.
5. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4 – 7 лет. – М. ВАКО, 2007.
6. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М.: Сов. Россия, 1987. – 160с.
7. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. –
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1973.
9. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Владос, 2001.
10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 - 7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
11. Руководство играми детей в дошкольных учреждениях: Из опыта работы/ Сост.Тверитина Е.Н., Барсукова Л.С.; Под ред. Васильевой М.А. – М.: Просвещение, 1986.
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2006.
13. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Кн. Для воспитателя дет.сада. – 2-ое изд., исп. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 79с.
14. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет. – М.: ГНОМ и Д, 2003.
15. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96с.

# Считалки

*Ахи, ахи, ахи, ох,  
Маша сеяла горох.  
Уродился он густой,  
Мы помчимся, ты постой!*

*У Литейного моста я поймал в Неве кита,  
Спрятал за окошко. Съела его кошка,  
Помогали два кота... Вот и нет теперь кита!  
Ты не веришь другу? Выходи из круга!*

*Шел баран по крутым горам,  
Вырвал травку, положил на лавку.  
Кто ее возьмет, тот вон пойдет.*

*Тани-бани, что под нами,  
Под железными столбами?  
Там мышки живут, они шапки шьют;  
Одна шапка упала  
— Мышка — скок — убежала.  
Кот Матвей побежал за ней!*

*Раз, два, три, четыре,  
Кто у нас живет в квартире?  
Папа, мама, брат, сестренка,  
Кошка Мурка, два котенка,  
Мой щенок, сверчок и я -  
Вот и вся моя семья!  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Всех начну считать опять.*

*Шерсть чесать - рука болит,  
Письмо писать - рука болит,  
Воду носить - рука болит,  
Кашу варить - рука болит,  
А каша готова - рука здорова.*

*Под горою вырос гриб,  
Гриб увидел дед Архип.  
День пилил, два – рубил,  
Гриб на землю не свалил...  
Крикнул старый бабку,  
Бабка гриб – в охапку!  
Насолила, наварила,  
В гости звать тебя просила!*

*Шла кукушка мимо леса  
За каким-то интересом.  
Инте, инте, интерес,  
Выходи на букву С.*

*Шла ворона через поле,  
Шесть грибов несла в подоле:  
Сыроежку, боровик,  
Под-оси-но-вик,  
Груздь, опенок, шампиньон,  
Кто не видел - выйди вон!*

*Кошка села на окно;  
Позевнула, - все равно,  
Хоть сижусь я ни на крыше,  
Всех, кто есть вокруг, я выше.  
И никто со мной не спорит!  
Тот, кому скажу, тот водит.*

*Конь ретивый с длинной гривой  
Скачет, скачет  
По полям тут и там!  
Тут и там! Где проскочит он -  
Выходи из круга вон!*

*Раз, два, три, четыре, пять!  
Вышел зайчик погулять.  
Вдруг охотник выбегает,  
Прямо в зайчика стреляет.  
Пиф! Паф! Не попал.  
Серый зайчик убежал!*

*Три веселых карапуза  
На базар пошли гурьбой,  
И купили три арбуза -  
Темный, светлый и рябой.  
Кто рябой арбуз принес,  
Тот и водит! Всех за нос.*

*В круг широкий, вижу я,  
Встали все мои друзья.  
Я для вас, мои дружки,  
Затеваю пирожки:  
Быстро нужно их испечь,  
Ты пойдешь, затопишь печь!*



*Чищу овощи для щей.  
Сколько нужно овощей?  
Три картошки, две морковки,  
Луку полторы головки,  
Да петрушки корешок,  
Да капустный кочешок.  
Потеснись-ка ты, капуста,  
От тебя в кастрюле густо!  
Раз-два-три, огонь зажжен –  
Кочерыжка, выйди вон!*

*Как-то крошка крокодил  
От родителей уплыл.  
Загулял он, потерялся  
И от страха растерялся.  
Мы поможем, так и быть!  
Выходи, тебе водить!*

*Гномик золото искал!  
И колпак свой потерял!  
Сел, заплакал, - как же быть?!  
Выходи! Тебе водить!*

*В синем море-океане  
Золотой корабль плывет.  
А на острове Буяне  
Темный лес растет.  
Станем думать да гадать,  
Как нам сосны сосчитать.  
Ты не думай, не гадай,  
Только нас ты догоняй.*

*Сидел петух на палочке,  
Считал свои булабочки:  
— Раз, два, три,  
В этот счет выходишь ты!*

*Бомба взрывается,  
Игра начинается.  
В начале игры:  
Раз, два, три, огонь, пали!*

*В гараже стоят машины -  
Волга, Чайка, Жигули,  
От какой берешь ключи?*

## Приложение

- «Волк»** В лес гулять мы идём  
И грибы там найдём.  
Нас ты, волк, не пугай.  
Волк идет! Все за мной!  
Побежали домой. *(Водящий-волк догоняет остальных игроков)*
- «Вороны»** Вот под деревом зеленым  
Скачут по траве вороны  
Кар-кар-кар-кар *(дети прыгают и каркают)*  
Из-за корки подрались  
Во все горло раскричались  
И по кругу понеслись  
Кар-кар-кар-кар *(дети размахивая руками бегут по кругу)*  
Вот и ночь уж наступает  
Все вороны засыпают  
Кар-кар-кар-кар *(дети быстро залазят на спортивную стенку)*
- «Дождь»** Капля - раз, капля - два,  
Очень медленно сперва, *Хлопки руками на каждое слово.*  
А потом, потом, потом -  
Все бегом, бегом, бегом. *Бег.*  
Стали капли попевать,  
Капля каплю догонять. *Хлопки руками на каждое слово.*  
Кап-кап, кап-кап. *Свободные движения пальчиками.*  
Зонтики скорей раскроем,  
От дождя себя укроем. *Соединить руки над головой.*
- «Машина»** Шла по улице машина,  
Шла машина без бензина,  
Шла машина без шофера,  
Без сигнала светофора,  
Шла, сама куда не зная,  
Шла машина заводная.  
*(Двигаться в заданном направлении, вращая «руль».)*
- «Машина – 2»** Завели машину: ш-ш-ш. *Вращения руками перед грудью.*  
Накачали шину: ш-ш-ш. *"Насос".*  
Улыбнулись веселей  
И поехали скорей. *(2 раза). Вращение воображаемого руля.*
- «Пароход»** От зеленого причала оттолкнулся пароход.  
Он назад шагнул сначала, а потом шагнул вперед.  
И поплыл, поплыл по речке,  
Набирая полный ход.
- «Прогулка»** С тобой гуляем весело, по улице идем.  
И по дороге песенку веселую поем. *Шагать на месте.*  
Ля-ля-ля-ля, 4 хлопка.  
По улице идем. *Шаги на месте.*  
Ля-ля-ля-ля, 4 хлопка.  
Мы песенку поем. *Шаги на месте.*

**«Птички»** Птички прыгают, летают, *Машут руками и подпрыгивают.*

Птички весело поют,  
Птички крошки собирают,  
Птички зернышки клюют. *"Клюют".*  
Перышки почистили,  
Клювики почистили, *Погладить руки, носики.*  
Дальше полетели  
И на место сели.

**«Прогулка»** На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети. *Шагать на месте.*

Ручки согревают,  
ручки потирают.

Чтоб не зябли ножки,  
потопаем немножко.

Нам мороз не страшен,

весело мы пляшем. *Потирать рукой об руку, топать, приплясывать*

*по тексту физкультминутки.*

**«Зарядка»** Солнце глянуло в окошко,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Наклониться, три - четыре

И на месте поскакать - пять.

**«В лесу»** Мы шли-шли-шли,

Землянику слева нашли,

Сели, поели, Опять пошли.

Мы шли-шли-шли,

Подберезовик справа нашли,

Взяли в корзинку, Опять пошли.

**«Движение»** Я хожу, хожу, хожу,

Я на месте не сижу.

Я бегу, бегу, бегу,

Я без движенья не могу.

**«Повторяй за мной»** Кто хочет быстрым стать

И время не терять,

Пусть за моей спиной

Все делает за мной.

Движенья рук и ног

Ты повторяй, дружок.

**«Смелый солдат»** Знают все ребята, Смелого солдата,

Смелого солдата не сломить.

Знают все ребята, Смелого солдата

Никогда не смогут победить.

*Марш. Сгибание рук в локтях - "силачи".*

**«4 раза»** Кружимся (4 раза). Движение "волчок".  
Топ-топ-топ (4 раза). Движение "бег".  
Ручками хлопаем (4 раза). Движение "хлопушки".  
Прыг-скок (4 раза). Движение "зайка".

**«Я играю».** Я люблю играть в футбол,  
Забивать в ворота гол. Имитация удара ногой по мячу.  
Я играю в баскетбол, Имитация броска по кольцу.  
И, конечно, в волейбол. Имитация паса в волейболе.

**«Зарядка»** Громко топаем ногами,  
Сильно машем мы руками,  
На одной ноге поскачем,  
Выберем красивый мячик.  
Сядем ровно на подушку,  
Ладонями закроем ушки,  
Тихо посидим немного,  
Встанем и поднимем ногу.

**«Весело в лесу»** Зайцы утром рано встали, весело в лесу играли.  
(прыжки на месте)  
По дорожкам прыг-прыг-прыг!  
Кто к зарядке не привык? (ходьба)  
Вот лиса идет по лесу.  
Кто там скачет, интересно? (потягивания – руки вперед)  
Чтоб ответить на вопрос,  
Тянет лисонька свой нос. (прыжки)  
Но зайчата быстро скачут.  
Как же может быть иначе? (бег)  
Тренировки помогают!  
И зайчата убегают. (ходьба)  
Вот голодная лиса  
Грустно смотрит в небеса. (потягивания – руки вверх)  
Тяжело вздыхает, (глубокие вдох и выдох)  
Садится, отдыхает. (садится)

### **Звери делают зарядку**

Звери делают зарядку – (ходьба, руки на поясе)  
Кто вприскок, (прыжок вверх)  
Кто вприсядку, (присесть, руки вперед)  
Кто-то плечи поднимает, кто-то плечи опускает.  
Сделаем руками взмах, (руки в стороны)  
Вправо мах и влево мах, (махи ногами вправо-влево)  
Полуприсед, присед, наклон, (вперед, руки в стороны)  
Всем спортсменам шлем поклон.  
(подняться на носки, руки вверх, наклон вперед с касанием руками пола)  
Стройными, красивыми все хотим мы стать,  
Добрыми и сильными, чтоб весь мир обнять!

**«Волк и заяц»**Раз, два, три, четыре – *(дети стоят по кругу, руки к плечам, пальцы сжаты в кулак. Поочередно разгибают пальцы, начиная с указательного.)*

Заяц уши оттопырил *(поднять согнутые руки к голове – «уши»)*

Вот он серый волк, волк,

Он зубами щелк, щелк! *(дети хлопают, волк щелкает зубами)*

Зайка, я, и ты, и ты, *(пружинящие приседания)*

Быстро прячемся в кусты.

**«Медведь по лесу бродит»**

Медведь по лесу бродит.

От дуба к дубу ходит. *(ходьба «вперевалочку», слегка согнувшись, «загребая» чуть согнутыми руками)*

Находит в дуплах мед

И в рот к себе кладет. *(изобразить как он достает и ест мед)*

Облизывает лапу

Сластена косолапый,

А пчелы налетают, *(отмахиваться от пчел)*

Медведя прогоняют.

А пчелы жалят мишку: *(отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек)*

Не ешь наш мед, воришка! *(прослеживаем за движением пальца, не поворачивая головы)*

Бредет лесной дорогой

Медведь к себе в берлогу. *(ходьба «вперевалочку»)*

Ложиться, засыпает *(прилечь, руки под щеку)*

И пчелок вспоминает.

**«Знакомство с лесными жителями»**

У нас славная осанка, мы свели лопатки

Мы ходим на носках, а потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята

И как мишка косолапый.

И как серый волк-волчище.

И как зайка-трусишка,

Вот свернулся еж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.

**«Медвежата»**Мы – веселые ребята.

Наше имя – медвежата.

Любим лазать и играть,

Любим прыгать и метать. *(ходьба на носках, меняя положение рук)*

Мишка по лесу пошел,

По тропинке вдаль забрел,

*(ходьба с высоким подъемом ноги и хлопком под коленом)*

Лапы дружно поднимает,

Чтоб кусты не подминались.

Мишка шел, шел, шел, *(ходьба, по сигналу бубна – поворот на 180 \*)*

К тихой речке подошел.



Сделал полный поворот,  
Через речку пошел вброд.  
Мишка плыл, плыл, плыл (*упраж. «Рыбка»*)  
И до берега доплыл.  
Чтобы Мишке не хворать,  
Надо шкурку согревать.  
Мишка шел, шел, шел, (*ходьба в полуприседе*)  
На лужайку пришел.  
Он попрыгал на лужайке (*прыжки*)  
Быстро, ловко, словно заяка  
Перед мишкою бревно,  
Надо лазать хорошо. (*ползание по скамейке*)  
Впереди лежит сосна,  
Ползет мишка, как оса.  
Мишка шел, шел, шел, (*ходьба с выпадами*)  
И к болоту пришел.  
Прыгать он уже умеет,  
Прыгать будет он смелее. (*поскоки*)  
Перед мишкою кедроч.  
Надо шишки бы собрать. (*наклоны корпуса вниз, руками достать пол*)  
Мишка быстро побежал, (*бег по кругу с ускорением и замедлением*)  
На малинный след напал,  
Поискал еще медок, (*ходьба*)  
Да, пчелки спрятались в дубок.

**«На охоту вышел... волк»**

Кто-то скачет, скок-скок-скок,  
На зелененький лужок! (*прыжки в полуприседе, руки – «ушки»*)  
Приседает, слушает:  
Не идет ли волк. (*присесть*)  
Это наш лесной красавец,  
Трусоватый серый...ЗАЯЦ.  
Вдруг зубами кто-то: щелк! –  
На охоту вышел...ВОЛК.  
(*из стойки на коленях, одна рука - вверх, другая – вперед, ходьба с хлопками перед собой (волк «щелкает зубами»*))  
Испугался волка заяка,  
Поскакал скорей с лужайки. (*прыжки в приседе, руки – «ушки»*)  
И пустился наутек,  
Волка увидав...ЖУЧОК.  
Вот бежит иголок ворох  
И две пары ножек. (*передвижение вперед в упоре сзади*)  
Кто от волка убегает? –  
Наш колючий... ЕЖИК. (*бег на четвереньках*)  
Все зверюшки испугались  
И с лужайки разбежались. (*бег по кругу, взявшись за руки*)  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Волк, попробуй их догнать!