

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 94»

П.А. Порядина
К.В. Клочкова

Методический сборник «Подвижные игры для дошколят»

для инструкторов по физической культуре и педагогов дошкольных
образовательных организаций,
работающих в старших и подготовительных к школе группах

Краснодар 2024 г.

Авторы-составители:

*Порядина Полина Александровна, инструктор по физической культуре,
Клочкова Кристина Владимировна, заведующий МАДОУ МО «Детский сад № 94»*

Рецензент:

Наталья Владимировна Храмцова ведущий специалист МКУ «Краснодарский научно-методический центр»

Печатается по решению педагогического совета МАДОУ МО город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 94», протокол № 2 от 28.12.2024г.

Порядина, П. А. Подвижные игры для дошколят : Методический сборник для педагогов в старших и подготовительных к школе групп дошкольных образовательных организаций / П. А. Порядина, К. В. Клочкова / Под общей редакцией Натальи Владимировны Храмцовой. – Краснодар, 2024. – 52, ил.

Методический сборник «Подвижные игры для дошколят» включает в себя подборку подвижных игр для воспитанников 5-7 лет для формирования здоровья, общих физических качеств, двигательной активности и других важных компонентов, необходимых для всестороннего развития личности детей. Подвижные игры классифицированы по разделам: развитие физических качеств дошкольников, развитие скорости движения, развитие координации и выносливости.

Особое значение имеет раздел сборника «Игра «Городки» на пользу и в радость!», который посвящен народному виду спорта – Городкам – как важной составляющей частью культуры многонационального народа России. В данном разделе сборника приведены организационно-методические рекомендации по проведению игры в Городки, освещен материал по истории городошного спорта в России и представлен примерный конспект игровой ситуации «Играем в городки!».

Методический сборник «Подвижные игры для дошколят» имеет большое практическое значение для инструкторов по физической культуре, педагогов воспитателей дошкольных учреждений, работающих в старших и подготовительных к школе группах при планировании совместной деятельности с детьми, а также родителям воспитанников, заинтересованным в физическом развитии своих детей.

© МАДОУ МО город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 94»

1 СОДЕРЖАНИЕ

1	Содержание	3
2	Предисловие	4
3	Пояснительная записка	7
4	Подвижные игры	8
4.1	Подвижные игры для развития физических качеств дошкольников	8
4.2	Подвижные игры для развития скорости движения	27
4.3	Подвижные игры для развития координации	29
4.4	Подвижные игры для развития выносливости	32
5	Игра «Городки» на пользу и в радость!»	41
5.1	История городошного спорта	41
5.2	Марш городошников	43
5.3	Городошный словарь терминов	44
5.4	Инвентарь, городошные фигуры, городошная площадка	44
5.5	Правила техники безопасности во время игры в городки	46
5.6	Организационно-методические рекомендации	46
5.7	Достоинства игры городки	48
5.8	Конспект игровой ситуации «Играем в городки!»	49
25	Список литературы	52

2 ПРЕДИСЛОВИЕ

Физическое воспитание ребёнка в условиях организаций для детей раннего и дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, так как все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонично развитыми. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общие физические качества, двигательная активность и другие важные компоненты, необходимые для всестороннего развития личности.

Одно из важнейших психофизических качеств ребенка, которое берет свое начало на степени дошкольного образования, является ловкость. Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость, в известной мере, качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать.

Одним из средств развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста является подвижные игры, так как дети усваивают разнообразные двигательные навыки, приобретают нравственные, волевые качества: решительность, самостоятельность, смелость, выносливость

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

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развиваются его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная ловкость ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы. Различные по содержанию подвижные игры

позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей.

Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, по-разному способствующих всестороннему развитию дошкольников и несущих в себе разную социальную направленность.

1. Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.
2. Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Такие игры являются одновременно упражнением для воли, внимания, мысли, чувства и движения. Особое внимание уделяется выразительности придуманных детьми действий, которые активизируют психические процессы, осуществляют сенсорные коррекции, ролевой тренинг, формируют психосоматическую и эмоциональную сферы, развивая механизмы эмпатии. Дети передают характер и образы персонажей игры, их настроения, взаимоотношения. При этом тренируется мимическая и крупная мускулатура, что способствует выбросу эндорфинов (гормон радости, обеспечивающих улучшение состояния и жизнедеятельности организма).
3. Играм с мячом отводится особенно важная роль в работе с детьми. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т. д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, — это свобода телодвижения от мышечного напряжения.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, свои возможности, изобретают, творят, при этом развиваясь гармонично и целостно.

Подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка — он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т. д. При этом активизируются дыхание, обменные процессы в организме, это, в свою очередь, оказывает плодотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании: дети учатся действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир; овладевать пространственной терминологией. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и в нравственном воспитании дошкольников. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры ребята воспринимают как закон; сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, поведение. В игре формируются честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу.

Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности. В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность; овладевают поэтической, образной речью; у них развивается чувство ритма.

Подвижная игра готовит к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

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 появляются неограниченные

возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности.

Подвижные игры как средство физического воспитания способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению игр на свежем воздухе, а также активизируют творческую деятельность, самостоятельность, проявления раскованности, свободы в решении игровых задач.

Как метод физического воспитания подвижная игра способствует закреплению и совершенствованию движений ребенка.

3 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важное место в режиме дня дошкольного учреждения занимают подвижные игры. Они организуются ежедневно в разное время дня, а также проводятся на занятиях физической культурой. Может быть использовано все многообразие подвижных игр, многие игры дети хорошо знают и могут организовать самостоятельно. Следует учитывать большую самостоятельность детей в организации подвижных игр, давать им возможность проявить свои знания, способности, всячески поддерживать и поощрять организацию игр самими детьми. Организация детей может проходить по-разному, но не должна слишком затягиваться, чтобы не пропал интерес к игре. С детьми можно заранее договариваться, что на прогулке будет игра, и условиться о сигнале для сбора на игру.

При организации подвижных игр педагог должен стараться найти более подходящий момент для групповой подвижной игры, не нарушая творческих игр детей: малогрупповые игры можно организовать в течение всей прогулки с детьми, в данный момент не занятыми какой – либо другой деятельностью.

Во время игры педагог обращает внимание на отдельных детей. Зная их индивидуальные особенности, он по-разному подходит к оценке действий; одних подбадривает за проявление решительности, другим напоминает правила игры, игровые действия и т. п.

В задачу взрослого входит и наблюдение за состоянием детей в игре, которое зависит от степени физической нагрузки. Необходимо чередовать активные действия и отдых, своевременно давать сигналы к смене действий и вовремя переключать играющих на другую игру. По окончании игры целесообразно в непринужденной беседе поговорить с детьми о ее результатах, о том, как кто как играл.

При повторении в подвижные игры вносятся различные усложнения. Дети сами просят игры потруднее. Усложнения в играх могут быть за счет изменения условий проведения (в помещении, на площадке, увеличения или ограничения место действий, внесения дополнений в правила игры, усложнения выполнения ответственной роли и так далее). Нередко дети сами предлагают интересные, более сложные варианты игр. Творчество детей необходимо поддерживать и создавать условия для его проявления.

4 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

4.1 Подвижные игры для развития физических качеств дошкольников

Подвижная игра «Берегись, заморожу!»

Цель: Развитие быстроты, умения ориентироваться в пространстве.

Ход игры. Воспитатель приглашает всех играющих на одну сторону площадки. Затем воспитатель произносит: «Убегайте, берегись, догоню и заморожу!» Дети быстро бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в домике.

Подвижная игра «Замри!»

Цель: учить понимать схематическое изображение позы человека.

Ход игры. Все должны передвигаться по площадке, а по команде ведущего «Раз, два, три, замри» остановиться. Произнося эти слова, воспитатель показывает детям одну из карточек со схематическим изображением позы человека. Ребята должны замереть в той же позе. Тот, кто примет неправильную позу, выбывает из игры.

Подвижная игра «Самолеты»

Цель: учить детей двигаться легко, действовать после сигнала.

Ход игры. Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя: «К полету готовься!» – дети делают движения руками – заводят мотор. Воспитатель говорит: «Летите!» Дети поднимают руки в стороны и «летят» врассыпную в разных направлениях по площадке. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - «самолеты» находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась быстрее. Игра продолжается.

Подвижная игра «Кто где живет?»

Цель: умение группировать растения по их строению (деревья, кустарники)

Ход игры. Воспитатель делит детей на две группы, одни дети будут «белочками», другие «зайчиками». «Белочки» ищут растения, за которыми могут укрыться, а «зайчики» - под которыми могут спрятаться. «Белочки» прячутся за деревья, а «зайчики» - за кусты. Затем выбирают среди детей водящего – «лису». «Зайчики» и «белочки» бегают на поляне. По сигналу воспитателя: «Опасность – лиса!» - «белочки» бегут к дереву, а «зайцы» - к кустам. Кто неправильно выполнил задание, тех «лиса» ловит и уводит в свою норку. Итак до двух оставшихся зайчиков, белочек.

Подвижная игра «К названному дереву беги!»

Цель: тренировать в быстром нахождении названного дерева.

Ход игры. Выбирается водящий (ребенок). Он называет дерево, все дети должны внимательно слушать, какое дерево названо, и в соответствии с этим перебежать от одного дерева к другому. Водящий внимательно следит за детьми, кто побежит не к тому дереву, отводит на скамейку штрафников.

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель игры: развивать ловкость, умение действовать после сигнала.

Ход игры. Участники делятся на две неравные группы. Меньшая группа образует круг –«мышеловку». Остальные дети- «мыши», они находятся вне

круга. дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и, начиная ходить по кругу, говорят:

*Ах, как мыши надоели, развелось их, просто страсть!
Все погрызли, все поели, всюду лезут, вот напасть!
Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас!
Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!*

Затем дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя: «Хлоп!» - дети, стоящие по кругу, опускают руки и садятся. Пойманные «мыши» становятся в круг. Когда большая часть «мышей» поймана. дети меняются ролями.

Подвижная игра «Совушка»

Цель игры: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры: Играющие свободно располагаются в зале или на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «сова». Воспитатель говорит: «День наступает – все оживает». Все играющие свободно двигаются на площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т. д. Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

Русская народная игра «Стадо»

Цель игры: развивать двигательные навыки, быстроту, ловкость.

Ход игры. Играющие выбирают «пастуха» и «волка», а все остальные – «овцы». Дом «волка» в лесу, а у «овец» два «Дома» на противоположных концах площадки. «Овцы» громко зовут «пастуха»:

*Пастушок, пастушок, заиграй во рожок.
Травка мягкая, роса сладкая,
Гони стадо в поле погулять на воле*

«Пастух» выгоняет «овец» на луг, они ходят, бегают, щиплют травку. По сигналу «пастуха»: «Волк!» - все «овцы» бегут в «дом» на противоположной стороне площадки. «Пастух» встает на пути «волка», защищает «стадо». Все, кого поймал «волк» выходят из игры.

Правила игры. Во время перебежки «овцам» нельзя возвращаться в тот «дом», из которого они вышли; «волк» «овец» не ловит, а дотрагивается до них рукой; «пастух» может только заслонять «овец» от «волка», но не должен задерживать его руками.

Подвижная игра «С кочки на кочку»

Цель игры: развивать у детей ловкость, быстроту.

Ход игры. Воспитатель выкладывает на участке 6-8 обручей в две линии. Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок в колонне и т. д. Побеждает команда, которая быстро и правильно (не оступившись ни разу) переберется «на другой берег реки». Игра повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Найди себе пару»

Цель игры: учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, уточнить знания детьми цветов.

Ход игры. Воспитатель раздает детям разноцветные флажки по количеству играющих (нечетное количество). По сигналу воспитателя дети бегают; при звуке бубна ищут пару по цвету флажка и берутся за руки. В итоге игры один ребенок останется без пары, он и выходит из игры.

Русская народная игра «Большой мяч»

Цель игры: развивать ловкость движений.

Ход игры: Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки, водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног,

становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему надо вкатить мяч в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середине встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

Подвижная игра «Не дай мяча водящему»

Цель игры: развивать быстроту движений, ловкость.

Ход игры. В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга дети перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются его поймать. Если это удастся, то водящий выходит из круга. Водящим становится тот ребенок, при броске которого был пойман мяч.

Подвижная игра «Найди свою пару»

Цель игры: формировать навыки двигательной активности детей, развитие внимание, ловкость.

Ход игры. Дети встают парами друг за другом, запоминая своего партнера. По первому сигналу все разбегаются и несколько минут активно двигаются по территории участка, по второму сигналу должны найти своего партнера и встать в том же порядке.

Подвижная игра «Стой!»

Цель игры: формировать навыки двигательной активности детей, развивать внимание.

Ход игры. Дети бегают на площадке в разных направлениях. По сигналу «Стой!» останавливаются и замирают на месте. По сигналу «Можно бежать!» игра продолжается.

Подвижная игра «Охотник и зайцы»

Цель: учить детей метать мяч в подвижную цель.

Ход игры. Педагог приглашает детей поиграть в игру. Среди детей выбирается один охотник. На одной стороне находится – «охотник», а на другой в обручах по 2-3 «зайца». Охотник обходит всю площадку, как бы разыскивая следы всех «зайцев», затем возвращается к себе. Педагог говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» начинают прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по площадке. Как только воспитатель скажет слово

«охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе. Игра продолжается до тех пор, пока охотник не уведет к себе трех зайцев. Далее выбирается среди детей другой охотник.

Подвижная игра «Лиса в курятнике»

Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.

Ход игры. На одной стороне площадки очерчивается «курятник». В курятнике на насесте (на скамейках) сидят «куры». На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – это двор, где находятся куры. Один из играющих назначается «лисой», остальные – «курами». По сигналу педагога, «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса!» «куры» убегают быстро в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», которая не успела спастись, и уводит её в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает трех «кур».

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Цель: учить детей быстро бегать, ориентироваться в пространстве.

Ход игры. Выбирается «охотник» и «бездомный заяц», остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убежать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» – «охотником».

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Цель: учить детей правильно прыгать на двух ногах, слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры. Одного из играющих выбирают «волком», а остальных «зайцами». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, «волк» находится на противоположной стороне. Воспитатель говорит:

*Зайцы скачут, скок, скок, скок, на зеленый на лужок, на лужок,
Травку щиплют, кушают, осторожно слушают, не идет ли волк?*
Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они быстро убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

Подвижная игра «Дети и волк»

Цели: учить детей понимать и употреблять в речи глаголы прошедшего времени и глаголы повелительного наклонения.

Ход игры. По считалке выбирается «волк». Остальные играющие дети собирают в лесу землянику и грибы. Дети говорят:

*Дети по лесу гуляли, землянику собирали.
Много ягодок везде – и на кочках, и в траве.
Но вот сучья затрещали...Дети, дети не зевайте,
Волк за елью – убегайте!*

После последних слов дети разбегаются, а «волк» ловит. Пойманный ребенок становится «волком», и игра начинается сначала.

Подвижная игра «Зайцы и медведи»

Цель: развивать у детей ловкость, умение перевоплощаться.

Ход игры. Ребенок – «медведь» сидит на стульчике и дремлет. Дети – «зайцы» прыгают вокруг и дразнят его:

*Мишка бурый, мишка бурый, отчего такой ты хмурый?
«Медведь» встает со стула, отвечает: «Я медком не угостился
Вот на всех и рассердился. Раз, два, три, четыре, пять – начинаю всех
гонять!*

На последнем слове «медведь» начинает ловить «зайцев» и отводит к стульчику – «берлоге». После трех пойманных «зайцев», выбирается новый ребенок - «медведь» и игра продолжается.

Подвижная игра «Не попадись»

Цели: учить детей действовать по сигналу быстро, развивать ловкость, учиться ориентироваться в пространстве.

Педагог предлагает детям игру. Далее он чертит на полу (земле) круг (или делает круг из шнура). На расстоянии полушага друг от друга все дети,

которые играют, становятся за кругом. Далее с помощью считалки выбирают водящего. Водящий становится в круг в любом месте. Затем по сигналу педагога, дети начинают прыгать в круг и из круга. Водящий в это время начинает бегать в кругу, стараясь коснуться всех играющих, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

Подвижная игра «Догони свою пару»

Цели: развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве. Играющие становятся на одной стороне площадки (зала): одна группа детей впереди, а вторая – позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу педагога первые быстро убегают на другую сторону площадки, а вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному.

Подвижная игра «Горелки»

Цели. Развивать ловкость и быстроту бега, воспитывать интерес к народным играм.

Дети делятся на две команды. Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди – водящий. По сигналу педагога дети хором произносят слова:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо, птички летят, колокольчики звенят!

Раз-два-три, беги!

После слова «беги!» дети, которые стоят в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один ребенок становится справа, а другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берется за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цели: развивать ловкость, быстроту, учить ориентироваться в пространстве. Все играющие стоят по кругу, расстояние между детьми в один шаг. Далее педагог предлагает ребятам закрыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка – он становится лисой. Играющие открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с небольшими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2-3 детей, педагог говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется.

Подвижная игра «День и ночь»

Цели: формировать навыки двигательной активности детей, развивать ловкость, быстроту, смекалку.

Играющие распределяются на две команды: одна команда будет «День», а другая - «Ночь». Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся две команды. Педагог говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.

Подвижная игра «Два Мороза»

Цели: развивать ловкость, быстроту, умение выполнять действия после сигнала.

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз-красный нос и Мороз-синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят:

*Мы два брата молодые, два мороза удалые,
Я Мороз – красный нос, я Мороз - синий нос,
Кто из вас решится в путь–дороженьку пуститься?*

Все играющие хором отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!».

После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, скольких ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов.

Правила игры: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше, или кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот.

Подвижная игра «Передай – встань»

Цель: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание, укреплять мышцы плеч и спины.

Описание: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта, на нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т. д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

Правила: Передавать мяч только через голову и сидя, вставать только после передачи мяча позади сидящему, не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

Варианты игры: Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

Подвижная игра «Найди мяч»

Цель: Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

Описание: Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав слово «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

Правила: Мяч передают в любом направлении, мяч передают только соседу, нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

Варианты игры: Ввести в игру два мяча, увеличить число водящих, тому у кого оказался мяч дать задание попрыгать, станцевать и т. п.

Подвижная игра «Карусель»

Цель: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Описание: Играющие образуют круг, а педагог дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: *«Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом»*. В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: *«По-бе-жа-ли»*. Дети бегут 2 раза по кругу, педагог меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем педагог продолжает вместе с детьми: *«Тише, тише, не спешите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!»*. Движения карусели становятся все медленней. При словах «Вот и кончилась игра!» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила игры: Занимать места на карусели можно только по звонку, не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании, делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Варианты игры: Каждый должен занять свое место или шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг - «мышеловку», остальные «мыши» - они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: *«Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас»*. Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову педагога «Хлоп!», дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила игры: Опускать сцепленные руки только по слову «Хлоп!». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки.

Варианты игры: Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

Подвижная игра «Угадай, кого поймали»

Цель: Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражняться в беге, в прыжках.

Описание: Дети сидят на стульчиках, педагог предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за педагогом, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. Педагог говорит: «Пора домой!», и все дети, держа живность в ладошках, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Педагог называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.

Правила игры: «Возвращаться» только по сигналу «Пора домой!».

Варианты игры: Поездка на поезде (дети сидят на стульчиках, имитируют руками и ногами движения и стук колес).

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта, на противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ребенок-ловишка, назначенный педагогом. 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. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.

Правила игры: Перебегать на другую сторону можно только после слова «Лови!». Тот, до кого дотронулся ловишка, отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

Варианты игры: Ввести второго ловишку, на пути убегающих сделать преграду, бег между предметами.

Подвижная игра «Стадо и волк»

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть площадки занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Педагог назначает одного из играющих «пастухом», другого - «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку педагога «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. Педагог говорит: «Волк!», все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

Правила игры: Волк выбегает из логова только после слова «Волк!», одновременно с выбегающим «волком» все играющие должны бежать к пастуху, не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

Варианты игры: В игру включить «водопой», дети нагибаются и как бы пьют воду.

Подвижная игра «Гуси – Лебеди»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Описание: На одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома- «логово волка». Остальное место- «луг». Одного ребенка педагог назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. *Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите».* Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

Правила игры: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите!». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

Варианты игры: Увеличить расстояние, ввести в игру второго волка, на пути волка сделать преграду - ров, который надо перепрыгнуть.

Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

Описание: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, на высоте на 15 см выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми,

становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т. д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне.

Правила игры: Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны.

Варианты игры: Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

Подвижная игра «Быстрее по местам»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Описание: Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Педагог убирает один предмет. После слов «По местам!», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят: *«Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»*

Правила игры: Место в кругу можно занимать только после слов «По местам!». Нельзя оставаться на месте после слова «Бегите!».

Варианты игры: В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»

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

Описание: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга- ловишка. По сигналу «Беги!» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги!», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

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

Варианты игры: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.

Оборудование: мяч.

Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».

Описание: Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя: «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зеленый лесок!» «Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес, и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

Правила игры: Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

Подвижная игра «Медведь и пчелы»

Цель: Учить детей лазать по гимнастической стенке. развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье, а медведи в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки, летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только педагог 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.

Правила игры: После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

Подвижная игра «Свободное место»

Цель: Развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться друг с другом.

Описание игры: Играющие дети сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Педагог 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.

Правила игры: Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

Подвижная игра «Волк во рву»

Цель: Учить детей перепрыгивать через препятствие, развивать ловкость.

Описание игры: Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Педагог говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Правила игры: Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

Подвижная игра «Лягушки и цапли»

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Описание игры: Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг, где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см, между которыми протянуты веревки, на концах веревок мешочки с песком). Поодаль гнездо цапли, лягушки прыгают, резвятся в болоте, а цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу педагога цапля, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в

дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Правила игры: Веревки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

Подвижная игра «Космонавты»

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость, воображение, упражнять их в быстрой ориентировке в пространстве.

Описание игры: По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

*Ждут нас быстрые ракеты, на такую полетим
Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет:
На какую захотим, опоздавшим места нет!*

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

Подвижная игра «Сокол и голуби»

Цель: упражнять детей в беге с увертыванием.

Описание игры: На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются домики голубей. Между домиками находится сокол (водящий). Все дети – голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «Голуби, летите!» и голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 голубя, выбирают другого сокола.

Подвижная игра «Птички и клетка»

Цель: повышение мотивации к игровой деятельности, упражнять в беге в положении полусидя с ускорением и замедлением темпа передвижения.

Описание игры: Дети распределяются на две группы: одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Педагог говорит: «Открыть клетку!», дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Педагог говорит: «Закрывать клетку!», дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными, они встают в круг, клетка увеличивается. Игра продолжается, пока не останется 1-3 птички, затем дети меняются ролями.

Подвижная игра «Самолеты»

Цели: учить детей медленному бегу, держать спину и голову прямо во время бега, соблюдать расстояние между друг другом, развивать ориентировку в пространстве.

I вариант: дети бегают по площадке, изображая самолеты (расставив руки в стороны). Самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие «аварию» подходят к педагогу. После ремонта они вновь отправляются в полет. Игра продолжается 2-3 мин.

II вариант: дети размещаются вокруг педагога в одном углу площадки и приседают на корточки. Это – самолеты на аэродроме. По сигналу педагога самолеты друг за другом отправляются в полет и летают (медленно) в любых направлениях, стараясь не задевать друг друга крыльями (вытянутыми в стороны руками). По сигналу самолеты заходят на посадку и занимают место на аэродроме. В конце игры отмечаются лучшие, летавшие без аварий. Игра повторяется 3-4 раза.

Подвижная игра «Совушка»

Цели: развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

Описание игры: На площадке обозначается гнездо совы. Остальные дети – мышки, жучки, бабочки. По сигналу «День!» - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал «Ночь!» и все замирают, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Цели: упражнение кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения.

Описание игры: Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети – зайцы располагаются в домиках (начерченных на земле кругах). Бездомный заяц убегает от охотника. Спасти заяц может, забежав в чей-то домик, но тогда заяц, стоявший в кружке, становится бездомным зайцем и должен сейчас же бежать. Через 2-3 минуты педагог меняет охотника.

4.2 Подвижные игры для развития скорости движения

Подвижная игра «Птица без гнезда»

Задачи: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания.

Инвентарь: не требуется, игру можно проводить с музыкальным сопровождением.

Место: спортивный зал, рекреация, площадка.

Содержание: по команде педагога «Все птицы в полет!» «птицы» оставляют свои гнезда и летают за водящими, руками имитируют движение крыльев. Внезапно педагог говорит: «Птицы в гнезда!», играющие дети бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из «гнезд». Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.

Правила: после команды «Птицы в полет!» играющие должны оставить свои гнезда, вернуться в гнездо разрешается только после команды «Птицы, в гнезда!».

Подвижная игра «Пятнашки»

Задачи: развитие скорости, быстроты реакции, внимательности.

Инвентарь: цветная повязка (ленточка).

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми

пятнашка, получив цветную повязку (ленточку, становится на середине площадки.

После сигнала воспитателя «лови!» все дети разбегаются по площадке, а пятнашка старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого он коснулся, отходит в сторону.

Правила: игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3—4 играющих.

При повторении игры выбирается новый пятнашка.

Если пятнашка в течение 30—40 с не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Задачи: развитие скорости, быстроты реакции, коллективности.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты.

Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята, любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать, раз, два, три — лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

Правила: после 2—3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка.

Указания к игре: нового ловишку выбирают даже в том случае, если предыдущий никого не поймают.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Задачи: развитие скорости движения, внимания, быстроты реакции детей.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие 3 раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) — сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», — «хитрая лиса» быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»

Все играющие разбегаются по площадке, а «лиса» их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых «лиса» коснулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала 2—3 детей, воспитатель дает сигнал «в круг!». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

4.3 Подвижные игры для развития координации

Подвижная игра «Пустое место»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимания, воспитание умения действовать в коллективе.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: игра начинается по указанию учителя. Водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Варианты: а) обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают, б) встречаясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладони.

Правила: водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. Обегая круг, играющие не имеют права задевать стоящих в кругу. При встрече играющие должны держаться правой стороны.

Указания к игре: нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков. При большом количестве участников можно построить в два-три круга, каждый круг работает самостоятельно.

Подвижная игра «Успей пробежать»

Задачи: развитие ловкости, гибкости, освоение различных способов бега детей.

Инвентарь: шнур длиной 3—4 м.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: воспитатель с кем-нибудь из детей держит за концы шнур и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети один за другим должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху.

Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал «беги!».

Правила: в дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

Задачи: развитие ловкости (координации движений, воспитание организованности, дисциплинированности).

Инвентарь: мел, обруч.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети — гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом.

Сбоку площадки очерчивается место — логово волка.

«Пастух» выгоняет «гусей» пастись на луг. «Гуси» ходят, летают по лугу.

Пастух. Гуси, гуси! «Гуси» останавливаются и отвечают хором: «Га, га, га!».

Пастух: «Есть хотите?». Гуси: «Да, да, да!». Пастух: «Так летите!». Гуси: «Нам нельзя, серый волк под горой, не пускает нас домой!». Пастух: «Так летите как хотите!».

«Гуси», расправив крылья (вытянув руки в стороны, летят через луг домой, а «волк», услышав гусей, выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой).

Правила: пойманных «гусей» «волк» уводит к себе. После 3—4 перебежек производится подсчет пойманных «гусей». Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется.

Указание к игре: когда воспитатель впервые проводит игру, он рассказывает детям, что гуси гуляют на лугу, щиплют травку, при этом они нагибаются, вытягивают шею, а когда летают, расправляют крылья (поднимают руки в стороны).

Подвижная игра «Кошка и мышка»

Задачи: развитие ловкости, координации и скорости движения, внимательности детей.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие встают в круг. Выбираются кошка и мышка. «Мышка» становится в круг, «кошка» — за кругом. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

*Ходит Васька беленький, хвост у Васьки серенький,
А бежит — стрела. Глазки закрываются, когти расправляются,
Зубы как игла! Только мыши заскребут, чуткий Васька тут как тут,
Всех поймают он!*

После слов «всех поймают он» дети останавливаются, и в условленном месте круга двое детей поднимают руки, оставляя проход — ворота. «Мышка», убегая от «кошки», может пробегать в ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. «Кошка», стараясь поймать мышку, может пробежать в круг только через ворота. Когда «кошка» поймает «мышку», на эти роли выбираются другие дети, и игра повторяется.

Правила: если «кошка» долго не может поймать «мышку», воспитатель устраивает дополнительные ворота.

Вариант игры: в то время когда дети идут по кругу, кошка может находиться в центре круга, а мышка — вне его. При произнесении второго куплета кошка выполняет движения согласно тексту — закрывает глаза, расправляет когти и т. д.

4.4 Подвижные игры для развития выносливости

Подвижная игра «Зима-лето»

Задачи: развитие выносливости, скорости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции.

Инвентарь: предмет (например, кружок, окрашенный с двух сторон в разные цвета (белый, зеленый)).

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: в игре участвуют две команды: “Зима” и “Лето”. Как только руководитель игры воскликнет “Зима!” или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, “зима” становятся преследуемыми и убегают. “Лето” - ловцы преследуют “зиму”, чтобы запятнать их в пределах поля. По команде “Лето!” участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Правила: после каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

Указания к игре: в зависимости от размеров площадки и исходных позиций игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

Варианты: введение различных исходных позиций: в упоре или приседе. Смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади.

Подвижная игра «Космонавты»

Задачи: воспитание выносливости, развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения.

Инвентарь: обручи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: дети берутся за руки, идут по кругу и хором произносят:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.

На какую захотим – на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (обруч, кружок) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют маршруты (например, Земля-Луна-Земля, Земля-Марс-Земля и другие). Эти названия можно заранее написать на борту

ракет сокращенно: ЗЛЗ, ЗМЗ и т. д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки и игра повторяется.

Правила: выигрывают те, кому удалось при троекратном повторении совершить больше полетов. Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых мест в ракетах запрещается.

Указания к игре: заранее надо предупредить ребят, что в ракету садятся два космонавта.

Подвижная игра «Удочка»

Задачи: развитие выносливости, скорости движения, внимания, быстроты реакции детей, ловкости детей.

Инвентарь: шнур длиной 2 м; мешочек с песком весом 100—200 г.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие стоят по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В центре круга стоит воспитатель со шнуром, к концу которого крепко привязан мешочек с песком, — это удочка. Свободный конец удочки воспитатель берет в правую руку так, чтобы длина его равнялась расстоянию от центра круга до ног играющих.

Воспитатель вращает шнур, чтобы мешочек скользил по полу. Стоящие по кругу подпрыгивают в тот момент, когда мешочек приближается к ним, и стараются избежать прикосновения мешочка к ногам. Воспитатель, когда кружит шнур, поворачивается вместе с ним или стоит на месте, перекладывая его из руки в руку (спереди и за спиной).

Задетый мешочком считается проигравшим. Игра продолжается до тех пор, пока шнур не сделает два полных оборота.

Воспитатель подсчитывает, кого и сколько раз задел мешочек, после чего игра возобновляется.

Правила. Задевать ногу мешочком можно не выше стопы. Выигравшими считаются те, кого ни разу не задела удочка.

Указания к игре. Перед началом игры воспитатель проверяет, как дети прыгают.

Длина шнура увеличивается или уменьшается в зависимости от размера площадки и количества играющих.

Подвижная игра «Чье звено скорее соберется?»

Задачи: развивать выносливость, внимательность, ориентацию в пространстве детей.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация

Инвентарь: флажки 3—4 цветов (по числу играющих); 3—4 больших флажка тех же цветов; бубен.

Содержание: дети делятся на 3—4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого-либо одного цвета. В разных концах площадки или по одной стороне ставятся на подставках 3—4 флажка тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флажком своего цвета.

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

По сигналу «на места!» дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

Правила: после 2—3 повторений игру можно усложнить. В тот момент когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит «стой!». По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флажков и говорит «на места!». Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Подвижная игра «Карусель»

Задачи: развитие выносливости, внимания, коллективности детей.

Инвентарь: шнур, в варианте игры: обручи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны.

Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение:

*Еле, еле, еле, еле, а потом кругом, кругом,
Завертелась карусели, все бегом, бегом, бегом*

В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. Во время бега воспитатель приговаривает «по-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли».

После того как дети пробегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря «поворот!». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми:

*Тише, тише, не спешите! Карусель остановите!
Раз-два, раз-два! Вот и кончилась игра!*

Движение карусели становится постепенно все медленнее. При словах «вот и кончилась игра!» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнули, воспитатель дает три звонка или три раза ударяет в бубен. Играющие спешат занять места на карусели, т. е. становятся в круг, берут шнур. Игра возобновляется. Не успевший занять место до третьего звонка не катается на карусели, а стоит и ждет, когда будет новая посадка.

Вариант игры: игру «Карусель» можно проводить с обручами. Каждый держится за два обруча одной и другой рукой, образуя замкнутый круг. Все движения производятся так же, как и со шнуром.

Правила: когда дети оставляют карусель, надо следить, чтобы они клали обручи на пол аккуратно, тогда при повторении игры можно быстро их взять и снова образовать круг

Подвижная игра «Хоккей»

Цель: развитие ловкости через спортивную игру хоккей

Оборудование: клюшки, шайбы, ворота для игры в хоккей, зеленые и красные повязки, флажки, кубики.

Игровые задания с клюшкой, шайбой на утрамбованном снегу.

Подвижная игра «Гонки с шайбой»

Ход игры: За линией старта располагаются три - четыре команды. Впереди на расстоянии 10м на снежной площадке ставят флажки по числу команд, участвующих в игре. Чтобы детям легче было ориентироваться, для каждой команды устанавливаются флажки определенного цвета - синие, зеленые, желтые, красные.

Стоящие первыми в командах держат в руках клюшки, у ног их лежат шайбы. По сигналу воспитателя каждый гонит шайбу клюшкой до флажка огибавшего и возвращается на линию старта (шайба должна быть обязательно оставлена прямо на линии). Клюшку берет следующий игрок команды. Играют до тех пор, пока все члены команды не выполнят задание.

Команда, окончившая игру первой и не допустившая ошибок при передаче клюшки и шайбы, считается победительницей (2-3 раза).

Подвижная игра «Хоккеисты»

Ход игры Ребята делятся на две команды по три-четыре человека. Одна команда - синие, другая - зеленые. На левом рукаве у детей повязаны ленточки соответствующе: цвета.

Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывая шайбу и переходя сама в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удастся забить шайбу в ворота, его команда получает очко.

Подвижная игра «Борьба за шайбу» (борьба за мяч)

Ход игры. Играют две команды по 8 человек (количество игроков может варьироваться) на ледяной площадке размером 20х30м.

Для игры нужны шайба, клюшка и отличительные нарукавные повязки (если игроки плохо знают друг друга). Можно играть небольшим мячом, если шайбы нет под рукой или игроки с ней плохо справляются.

Игроки с клюшками становятся по кругу в центре площадки (игрок одной команды рядом с игроком другой команды). В середине круга становятся два игрока из разных команд и зажимают шайбу клюшками. По сигналу судьи (ведущего) игроки, зажавшие шайбу, стараются отбить ее любому из своих партнеров. Игрок, получивший шайбу, тоже отбивает ее кому-нибудь из своей команды. Противники стремятся завладеть шайбой. После первого удара игроки свободно перемещаются по площадке. Команде, игрок которой, ударив клюшкой по шайбе, передал ее своему партнеру, каждый раз засчитывается по 1 очку (начисляется 1 очко за каждую передачу). Игра одолевается 10 минут. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Основные правила: шайбу можно водить, но не подбрасывать. Поднимать клюшку выше пояса нельзя. За каждое нарушение команде сбрасывается 1 очко. Шайба, вышедшая за пределы игровой площадки, вводится в игру игроком команды противника с того ста, где она пересекла границу площадки.

Подвижная игра «Бадминтон»

Цель: развитие ловкости через спортивную игру бадминтон

Оборудование одна ракетка, воланы для бадминтона по количеству детей в группе, свисток или бубен, секундомер.

Подвижная игра «Пройди с мячом»

Ход игры Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2—3 м от колонн проводится черта; У каждого играющего или у первых трех ракетка с мячом. Положить мяч на ракетку (держат ракетку чуть выше пояса, пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа детей, которая первая выполнит задание.

Методические приемы. Воспитатель, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку. Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии усложняет игровое задание: увеличивается расстояние до черты; ускоряется темп передвижения; ракетка держится двумя руками.

Подвижная игра «Загони мяч в обруч»

Ход игры. Дети распределяются на 4—6 под-групп. Каждая подгруппа образует круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В центре круга кладется обруч. На подгруппу дается мяч и ракетка. По сигналу воспитателя: «Начали!» — ребенок в каждом кругу (по договоренности) бросает мяч об пол и, ударя по мячу ракеткой, старается загнать мяч внутрь обруча, можно это сделать одним ударом. Затем он передает мяч и ракетку ребенку, стоящему от него справа, и т. д.

Подвижная игра «Мяч в обруче»

Ход игры Дети строятся в несколько кругов (4—5) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Внутри каждого круга обруч, в нем ракетка и мяч. По сигналу воспитателя дети поочередно берут мяч и ракетку, подбивая мяч ракеткой сверху, ведут его внутри обруча по кругу, затем кладут мяч и ракетку в обруч, некоторому уже подходит следующий играющий. Игра продолжается до тех пор, пока все не выполнят задание по одному разу.

Методические приемы. Воспитатель подсказывает детям: «Чтобы мяч не выходил из-под контроля, нужно точно ударять по нему серединой ракетки.

Удар должен быть несильным, иначе трудно управлять мячом». При повторном проведении игры задание изменяется: нужно встать посередине обруча, вести мяч за обручем; после каждого удара изменять место нахождения мяча (за обручем, внутри обруча); вести мяч вокруг обруча, держать ракетку правой рукой; то же, но держать ракетку в левой руке.

Подвижная игра «Передай мяч на ракетку»

Ход игры Дети распределяются на четыре команды и встают по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ракетка, а мяч один на круг. Нужно положить мяч, на ракетку, передать его на ракетку стоящему рядом. Тот старается удержать мяч, считая до условленного числа, и также передает мяч следующему.

Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает на ракетке у каждого в кругу. Первое время воспитатель при передаче мяча разрешает принимающему мяч поддерживать его свободной рукой.

Подвижная игра «Поймай мяч в воздухе»

Ход игры Воспитатель бросает мяч на ракетку ребенка с высоты 20-30 см. Ребенок должен поймать мяч и удержать на ракетке.

Методические приемы. Воспитатель подсказывает, как правильно ловить мяч: ракетка после броска мяча движется сверху вниз, благодаря чему удар мяча о ракетку смягчается. Позже игра выполняется в парах, т. е. один ребенок бросает мяч, другой ловит.

Игровое задание может варьироваться: бросать мяч, находясь на значительном расстоянии друг от друга; каждый играющий подбрасывает мяч сам; ловить мяч, сидя на полу, стуле; бросать мяч, называя имя того, кому брошен (дети стоят в кругу, водящий в центре).

Подвижная игра «Мяч в стенку»

Ход игры Играющие располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3 м от нее. У каждого ребенка мяч, который он в произвольном темпе отбивает о стенку попеременно правой и левой ногой.

Подвижная игра «Ловкие ребята»

Ход игры Играющие располагаются парами по всей площадке. У каждой пары один мяч. Расстояние между детьми 2 м. Задание: посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно.

Подвижная игра «Обведи точно»

Ход игры По всей площадке расставлены различные предметы (кубики, набивные мячи). Ребенок обводит мяч вокруг предметов правой и левой ногой, не отпуская его далеко от себя.

Подвижная игра «Гол в ворота»

Ход игры С помощью нескольких кубиков обозначаются ворота. На исходную линию (расстояние от ворот 5 м) по очереди выходят игроки и стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота.

Подвижная игра «Пас по кругу»

Ход игры Играющие стоят по кругу (небольшая группа детей) и, прокатывая, отбивают мяч, посылают его друг другу несильным, но точным движением правой или левой ноги.

Подвижная игра «На одной лыже»

Ход игры Игроки делятся на равные команды и выстраиваются в колонну по одному, стоя каждый на одной лыже у стартовой линии. В 30 – 40 м очерчивается линия поворота (отмечается флажками). По сигналу участники команд скользят на одной лыже, отталкиваясь палками, до линии, поворачивают и скользят обратно, передавая эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу.

Подвижная игра «Прокатись между воротами»

Ход игры Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу на вершине склона. На выкате со склона устанавливаются два кубика. Расстояние между ними 15-20 сантиметров. Задача детей – выполнить по очереди поворот упором так, чтобы лыжа, не делающая поворот, прошла между кубиками и не сбила их. Задание можно усложнять или упрощать, меняя угол поворота и число ворот

Подвижная игра «Попади в цель»

Ход игры: Участник команды едет на самокате по прямой, доезжает до конуса. Возле конуса стоит корзина с мячами. Через два метра от корзины стоит пустая корзина. Участник встаёт с самоката, берёт из корзины мяч и бросает в пустую корзину. После броска садится на самокат и возвращается к своей команде, передаёт эстафету следующему участнику. Выигрывает та команда, в корзине, которой окажется больше мячей.

Подвижная игра «Самый быстрый самокат»

Ход игры : Дети делятся на две команды. По сигналу детям предлагается на самокате прокатиться до ориентира (конус сигнальный большой, объехать вокруг конуса, и по прямой вернуться к своей команде. Выигрывает та команда, которая первой справится с заданием.

Подвижная игра «Самый ловкий»

Ход игры : Ребятам предлагается на самокате «змейкой» объехать вокруг кеглей до ориентира и вернуться к своей команде. Выигрывает команда, первой выполнившая задание и не задевшая кегли.

5 Игра «Городки» на пользу и в радость!»

Возрождение городошного спорта — дело необходимое для общества, а потому благородное! Возрождая традиции — защищаем Отечество!

Городки – это уличная игра, известная многим родителям с детства. Она является прекрасным видом досуга, который включает в себя и спорт, и закаливание организма.

Игра в городки повышает способность к концентрации, сосредоточению, укрепляет нервную систему ребенка. В игре ребенку можно делать то, что в реальности прогулки запрещено: играть с палкой, бросать ее, бегать, кричать, что является сильной психоэмоциональной разгрузкой.

Игра в городки учит внутренней дисциплине, развивает упорство, способность своевременно принимать верные решения. Физическое, психическое, социальное благополучие – вот что лежит в основе игры в городки. Двигательная активность, направленная на достижение цели любого действия, определяется уровнем развития интеллектуально-сенсорной, познавательной, а также эмоционально-волевой и игровой сферы. Удовлетворение, получаемое в результате преодоления возникающих трудностей различного характера, способствует развитию волевых усилий, обогащению двигательного опыта.

Приучение детей 5-7 лет к регулярным занятиям физическими упражнениями через игру в «Городки» позволяет выработать у ребенка в дошкольном возрасте потребность к занятиям спортом, у детей активно укрепляется опорно-двигательный аппарат, вырабатывается психологическая устойчивость к стрессам, а также настойчивость в достижении цели.

5.1 История городошного спорта

Игра городки существует уже много веков. Самая первая достоверная информация о ее распространении на Руси датируется началом 19 столетия. Это – гравюры, выполненные в цвете, которые содержались в некоторых изданиях Западной Европы и были дополнены коротким описанием этой народной забавы русских: «Городки». Эта игра известна, строго говоря, только в России, поскольку требует значительной силы. Поэтому в нее играют только сильные и крепкие люди, волею судьбы обитающие в этой суровой стране. Правила игры следующие: игроки разделяются на две равные партии, каждая партия владеет кругом, начерченным на земле; эти два круга удалены друг от друга на десять или пятнадцать шагов. В середине

круга ставят бруски длиною пять-шесть дюймов и шириною два-три дюйма. Этих брусков обычно пять; но иногда бывает семь или девять, — причем одни поставлены на другие, как показано на картинке. Игроки снабжены тяжелыми длинными палками. Каждая партия занимает свой круг, и один игрок за другим бросает палку в область противника; или, проще говоря, в соседний круг, так, чтобы выбить стоящие в нем бруски за пределы круга. Та партия, которой это удастся лучше и быстрее, одерживает победу, и тогда побежденные обязаны носить на себе победителей вокруг обоих кругов. Эта игра у русских одна из самых излюбленных. Когда собирается большая кампания, обычно играют именно в неё» .

Однако из отмеченных источников явно следует, что к тому периоду (началу 19 в.) игра городки уже была очень широко распространена и имела четко обозначенные правила. Именно поэтому время ее возникновения относят к 18 столетию – к его первой половине или к середине века.

В роли полноправного вида спорта городки были признаны в 1923-ем году, а до революции они считались по большей части забавой простонародья, хотя ими увлекались и многие видные деятели искусств, политики и науки. В том же году в столице России впервые состоялось Всесоюзное первенство по городошному спорту, у которого уже появились постоянные и единые правила, в 1928-ом они вошли даже во Всесоюзную Олимпиаду.

Невозможно поверить, что ещё 40-50 лет назад городки были практически столь же массовым видом спорта, как футбол. Во многих городских двориках по вечерам был слышен стук разбивающих фигуры бит. Но в 80-90 – х годах XX века этот национальный вид спорта пришёл в упадок.

Городки – неотъемлемая часть нашей истории и традиций. В начале XXI века мы вновь наблюдаем интерес россиян к городошному спорту. Городки вернулись, и игра снова стала доступной. За последние десять лет городошным спортом заинтересовались не только зрелые игроки, на памяти которых был расцвет этой игры, но и молодежь. Возвращение былой массовости и всенародной любви - главная задача Федерации городошного спорта России.

5.2 Марш городошников

В настоящее время ведётся активная работа по возрождению этой игры, которая раньше была очень популярна в нашей стране. Среди приоритетных направлений – придание городошному спорту массовости, чтобы он не был занятием группы спортсменов. Были же времена, когда в городки играли семьями. Этот вид спорта для всех, он развивает ловкость, глазомер, координацию, силу духа. Любой может заниматься городками, начиная с детских лет и до преклонного возраста. Сейчас снова наблюдается интерес к городкам.

Музыка А. Рощина, слова В. Авдеева, И. Виноградского

*Есть вид спорта в России у нас, Городошным его называют.
В городки и Урал, и Кавказ, И в Москве, и в Сибири играют.
Древнерусская наша игра, Молодецкая наша забава,
С ней дружили солдаты Петра, Есть в ней отблеск суворовской славы.
Шли с дубинами в бой мужики, И врагов как косою косило.
Городки, городки, городки – Наша русская удаль и сила.
Спорт любому доступный вполне, Он по праву народным зовется.
По России, великой стране, Городошников много найдется.
Парни – сажень косая в плечах, Инженеры, врачи, сталевары.
Все они в городошных делах Мастера плечевого удара.
Крепче биты держите в руках, Не забудьте про точность прицела.
Всем известно: замах и размах Для России важнейшее дело.
Очарованы этой игрой, Говорим мы без всякой бравады,
Нету в мире фигуры такой, Чтоб не выбили мы, если надо.
Этот спорт никогда не умрет, Не расстаться Руси с городками,
Верим мы, еще время придет, Будет он в олимпийской программе!
Мы мечтою своею крепки, Скажем так нашим внукам и детям:
«Вы готовьтесь сыграть в городки» На какой-нибудь дальней планете».
После взмаха могучей руки, Бита ловко фигуру сносила.
Городки, городки, городки – Наша русская удаль и сила.*


5.3 Городошный словарь терминов





Городки́ (рюхи, чушки, чухи, поросятки, черешки, клетки) — старинная русская народная спортивная игра. В этой игре необходимо с определённых расстояний «выбивать» метанием биты различные фигуры.

«Города» — поле, где ставятся фигуры, составленные различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок), называемых «городками» или «рюхами»

5.4 Инвентарь, городошные фигуры, городошная площадка

Игра в городки — это командно-личностное состязание, в котором нужно со строго заданной дистанции выбить прицельным броском палки (биты), так называемые «городки» - специальные фигуры, сложенные особым образом. Они представляют собой пять коротких палочек цилиндрической формы. Для игры в городки используют 15 фигур.

	Фигура «Часовые»
	Фигура «Колодец»
	Фигура «Пулемет»
	Фигура «Пушка»
	Фигура «Ракетка»

			Фигура «Стрела»
			Фигура «Вилка»
			Фигура «Звезда»
			Фигура «Письмо»

Главная задача — затратить на выбивание 15-ти фигур как можно меньше бросков. Кто по итогам трёх туров использовал меньше попыток, тот и победил.

Для игры выбирается ровная площадка на любом покрытии — на асфальте, на земле, на газоне — и делается разметка.

Размеры площадки («город») - 2х2 м; расстояние от места бросков: дальнее («кон») - 13 м, ближнее («полукон») - 6,5 м (приложение 2).

Длина городков — 20 см, диаметр — 4,5-5 см; длина биты — не более 1 м.

Выбиваются фигуры с «кона», но, если выбит хоть один городок, остальные выбиваются с «полукона». Городок считается выбитым, если он полностью вышел за линии квадрата.

В каждой партии может разыгрываться от 5 до 15 фигур, фигуры ставятся последовательно одна за другой в установленном играющими порядке. В ходе игры по договорённости можно менять или уточнять условия и правила игры, упрощая или усложняя её.

Размеры площадки нужно выбирать в зависимости от возраста детей. Чем меньше дети — тем меньше размер площадки и тем меньше расстояние до города от черты кона и полукона. Система и правила для детей значительно упрощены по сравнению с игрой для взрослых. Подбираются облегчённые биты длиной 40-45 см, весом 400-450 гр., городки высотой 10-12 см.

5.5 Правила техники безопасности во время игры в городки

1. Когда на площадке играют в городки, никто из детей, не задействованных в игре, не должен близко играть, бегать, выходить на площадку. На площадке могут находиться только игроки, воспитатель или инструктор.
2. Дети бросают биты только по сигналу педагога.
3. Участники, ожидающие своей очереди, должны находиться сбоку от своих «городов» на расстоянии 3м.
4. Выходить на площадку для постановки фигур или сбора бит и городков можно, только если на кону нет игроков, выполняющих или собирающихся выполнить бросок.

5.6 Организационно-методические рекомендации

1. Обучение игре в городки начинается в старшей группе.
2. Продолжительность занятия 25-30 минут. Занятия проводятся один раз в неделю с детьми старшего дошкольного возраста (с пяти лет).
3. Наполняемость групп до 20 человек.
4. Учебные занятия проводятся по общепринятой схеме. Каждое условно делится на три части: подготовительная, основная и заключительная.
5. **Подготовительная часть** включает в себя построение, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, подготовку к основной части занятия.

В основной части занятия совершенствуют технику бросков биты, выполняют броски по фигурам, отрабатывают специальные броски.

В заключительной части проводится подвижная игра, убирается инвентарь, подводятся итоги занятия.

Вначале следует ознакомить детей с инвентарём: битами и городками, предложить самим построить фигуры.

Для того, чтобы заинтересовать начинающего ребёнка, надо идти от простого к сложному. На первых занятиях проводится небольшое ознакомление с историей игры «городки», показывается городошная площадка, биты, рюхи (городки), проводится обязательный инструктаж по технике безопасности.

После правильного показа броска инструктором, даём подержать биты (желательно иметь биты разные по длине, весу, сделанные из разных материалов (составные, полимерные, деревянные)).

Для начинающих важно, чтобы на первых занятиях они выбили хотя бы один городок. Для этого ставится фигура «забор». При построении фигуры «забор» расстояние между рюхами = 1 рюхе.

Для лучшего запоминания фигур и их построения можно использовать эстафеты. Побеждает команда, которая быстрее и без ошибок построит заданную фигуру. В первый год обучения ребята очень любят выбивать стоячие фигуры.

Перед игрой дети договариваются о количестве фигур (3—4) и их порядке. На передней линии города складываются различные фигуры («забор», «бочка», «колодец», «самолет» и др.). Бросая биты, играющий старается выбить городки за пределы квадрата-города. Биты вначале бросают с кона, когда выбьют хотя бы один городок — с полукона. Выигрывает тот, кто выбьет большее количество городков при меньшем количестве бросков.

Для игры дети делятся на два звена по три человека в каждом; в начале игры биты лежат у линии кона, там же находятся и играющие; из городков на площадках выкладываются фигуры поочередно. Когда выбита одна фигура, можно выкладывать следующую. С линии кона выбивается один городок, затем играющие переходят на линию полукона, откуда выбивают остальные городки и фигуры. Выигрывает то звено, которое раньше выбьет пять фигур. При этом принимается во внимание правильность позы, сильный удар (удар по желанию либо от плеча, либо наотмашь). Городки и биты можно приносить только с внешней стороны площадки, чтобы не попасть под удар другого звена.

Занятия проводятся с группой детей и индивидуально.

Порядок построения фигур в игре постепенно усложняется.

Детей важно научить правильно бросать биты. Бросать биты учат двумя способами. Один из них делается согнутой в локте высоко поднятой рукой с битой, другой — прямой рукой, отведенной в сторону — назад. Ребенка обучают обоим способам, и в процессе игры он пользуется любым из них.

Способ бросать битую прямой рукой, отведенной в сторону — назад.

Играющий становится за линию, отставляет правую ногу на шаг назад носком наружу, туловище разворачивает вполборота вправо. При замахе рука с битой отводится назад, тяжесть тела переносится на правую ногу. Бросок совершается прямой рукой сбоку. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу, туловище энергично поворачивается в левую сторону. Бросать битую надо плавно, придавая ей медленное вращательное движение.

Дети старшей группы учатся выбивать городки с полукона и с кона. В подготовительной группе дети должны уметь выбивать 4—5 фигур. Чтобы не было длительного ожидания в игре, в каждую группу включают по 3 ребенка. При определении выигрыша учитываются правильность техники выполнения броска, сила удара и т. д. Роль судьи сначала выполняет воспитатель, а в дальнейшем дети.

Бросок считается потерянным, если:

бита коснулась штрафной линии или земли перед ней;

игрок в момент броска наступил или заступил за линию кона (полукона);

во время броска игрок заступил ногой за боковую планку;

игрок затратил больше 30 с на подготовку для броска.

Все городки в этих случаях ставятся на прежние места, повторять удар не разрешается.

5.7 Достоинства игры городки

Городки — это интересная, исконно русская игра, в которую с большим удовольствием играют взрослые и дети. Основной целью игры является повышение общей физической подготовленности детей, развитие координации, точности движений и глазомера.

Игра в городки для дошкольников — это физическое и интеллектуальное развитие. Она учит внутренней дисциплине, развивает упорство, способность своевременно принимать верные решения.

Играя в городки, ребёнку разрешается делать то, что в реальной прогулке, как правило, делать запрещено: играть с палкой, бросать её, бегать, кричать. Всё это является естественной и необходимой для психического здоровья психофизической разгрузкой. Удовлетворение, возникающее в результате преодоления возникающих трудностей различного характера, способствует развитию волевых усилий, обогащению двигательного и жизненного опыта.

Закладывая в дошкольном возрасте навыки игры в городки, мы укрепляем не только здоровье в целом, но и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В игре «Городки» колоссальное количество плюсов и достоинств:

- ✓ поднимает настроение
- ✓ игра проста по правилам
- ✓ заниматься можно на свежем воздухе круглый год
- ✓ требует минимума затрат
- ✓ чередование ходьбы, наклонов, приседаний, бросков биты с поворотом туловища увеличивают моторную плотность

5.8 Конспект игровой ситуации «Играем в городки!»

Цель: создание условий для двигательной активности детей.

Задачи:

- Обучающая: содействовать постепенному освоению техники броска биты с боку, от плеча, занимая правильное исходное положение; поддерживать интерес детей к спортивным играм.
- Развивающая: развивать произвольность поведения, настойчивость, смелость в игре с правилами.
- Воспитательная: воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде.

Материалы и оборудование: 2 набора для игры в городки (биты, рюхи).

Ход игровой ситуации

Педагог: «Ребята, отгадайте загадку. Говорят, одну бросаешь, пять выбиваешь, что это? (ответы детей). Хотите устроить сегодня городошные соревнования?»

Отлично! Объявляем сегодня соревнования! Но перед каждым соревнованием необходимо поупражняться, подготовиться.

Поэтому предлагаю упражнения в парах с рюхой:

1 Упражнение «Вверх-вниз» И. п. — стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за рюхи (хват снизу, ноги врозь).

1-2 — плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой, вдох;

3-4 — руки вниз;

2. **Упражнение «Лодочка»** И. п. — стоять в парах, спиной друг к другу, рюхи (хват сверху) в стороны, в вытянутых руках, ноги врозь.

1- наклон пары в одну сторону (как бы тянуться за рюхой)

2- и. п.

3- наклон в другую сторону,

4- и. п.

3. **Упражнение «Передай»** И. п. — ноги на ширине плеч, стоять спиной друг к другу,

1 — рюхи впереди в вытянутых руках,

2- руки развести в стороны, рюха в правой руке,

3- передать рюху партнеру, 4 — рюхи впереди в вытянутых руках

4. **Упражнение «Качалка»** И. п. — сидя спиной друг к другу, близко, рюхи вверху в вытянутых руках. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный

5. **Упражнение «Прыжки»** И. п. — дети стоят лицом друг к другу, взявшись за рюхи, ноги вместе, ноги врозь.

Педагог: «Отлично подготовились! Теперь играем в Городки! А что нам нужно сделать, чтобы устроить соревнования? (для игры нужны 2 команды). Выберите красного и синего цвета, разбейтесь на команды по цвету фишек, получилось две команды. Придумайте название команд и выберите себе капитанов. Разметка готова. Команды готовы? Команды займите свои места. Итак, соревнования начинаются. Сегодня в соревнованиях участвуют две команды: «Метеоры» и «Молния». Капитаны, выйдите на жеребьевку. Соревнования по игре в «Городки» проведем в 4 тура. В каждом туре команды будут выбивать другую фигуру. Капитаны, выберите, какую фигуру вы будете выбивать в первом туре.

Перед игрой давайте вспомним правила игры. Команды построите фигуры для выбивания. Займите места на старте. Задача игроков – меньшим количеством ударов выбить как можно больше фигур».

Педагог посчитывает количество ударов команды «Метеоры», инструктор подсчитывает количество ударов команды «Молния». В городках счет ведется на очки. Команда, затратившая в туре меньшее количество бросков бит, зарабатывает очко.

Педагог: «Итак, начинаем **первый тур «Звезда»**. Дети выбивают фигуру из городка, пока не выбью все рюхи. Подводятся итоги первого тура.

Второй тур «Колодец». Дети выбивают фигуру из городка, пока не выбью все рюхи. Подводятся итоги тура.

Третий тур «Вилка». Дети выбивают фигуру из городка, пока не выбью все рюхи. Подводятся итоги тура.

Четвертый тур «Ракета». Дети выбивают фигуру из городка, пока не выбью все рюхи. Подводятся итоги тура. Подготовить площадку, которую надо разметить. Разбиться на команды.

Дети делают разметку для игры в «Городки», выбирают самостоятельно капитанов и придумывают название команд. Капитаны выходят, берут биты и перехватывают биты руками, чья рука капитана коснется последней та команда и начинает первой. Капитаны выбирают одну из 4 карточек для 1 тура. Дети называют **правила игры:**

1. Кидаем биты по сигналу.
2. Фигура считается выбитой, если все рюхи выбиты из городка.
3. При бросании биты не заступать за черту.

Самостоятельная двигательная деятельность по индивидуальным карточкам «Построй фигуру»

1. Дети берут по одной рюхе и змейкой между конусами относят ее в город, возвращаются и передают эстафету следующему участнику. Последний участник команды строит городошную фигуру согласно схеме.
2. Дети строят фигуры по индивидуальным карточкам.

Рефлексивный круг: Игра малой подвижности «Малечина-калечина»

Дети идут с одной стороны зала на другую, держа городок на середине ладони удобной для них руки, произносят: *«Малечина-калечина, сколько часов осталось до вечера? Один, два, три»* и т. д. Запрещается зажимать городок пальцами. Выигрывают дети, продержавшие городок до 20 счетов.

Педагог задает детям вопросы: *«Ребята, трудно было выбивать фигуры? Что помогло выбить фигуру? Какая команда была более меткой? Почему?»* и награждает команды медальками.

Игра «Свободный микрофон».

Любой ребенок по желанию может высказаться о проведенном занятии, занятии, держа в руках микрофон.

6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литвинова, О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду / Книга для педагогов. – Москва : Феникс, 2010. Usbn 978-5-222-17321-3.
2. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н. Н. Кожухова. - М. : Изд. Центр «Академия», 2022.
3. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова –. М. : Изд. центр «Академия», 2021.
4. Фролов В. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста / В. П. Фролов. –. М., 2019