

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 310
«СНЕГИРИ»**

**СБОРНИК ПОДВИЖНЫХ ИГР
НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



Составила: Сарсенбаева А.С.

Сборник подвижных игр на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Данное пособие представляет собой сборник подвижных игр и игр-эстафет на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Предлагаемые игры интересны, эмоциональны, не требуют масштабной подготовки, отвечают современным требованиям, обеспечивают развитие физических качеств, двигательных умений и навыков детей, охватывают все виды движений, свойственных ребенку.

Игры, представленные в сборнике, весьма разнообразны – из них можно выбрать игры с разным количеством участников, как для игр в помещении, так и на свежем воздухе.

Сборник адресован инструкторам по физической культуре и воспитателям дошкольных образовательных учреждений.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР	4
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ.....	7
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ.....	32
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ	42
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ МЕТКОСТИ.....	48
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ	58
ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	63
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	83
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ.....	83

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вопросы развития физических качеств у детей становятся в наши дни все более актуальными. Дети более ослабленные, чаще подвергнуты простудным заболеваниям. Поэтому, необходимо развивать физические качества, расширять двигательный опыт. Физическая подготовка способствует развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных отношений.

Большое разнообразие движений и их вариантов, доступных дошкольникам, создаёт условие для развития и совершенствования двигательных качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Физические качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе овладения различными движениями, объём которых указывается в программе дошкольных образовательных учреждений. Для расширения диапазона двигательных возможностей детей необходима специальная целенаправленная работа по развитию физических качеств.

Одной из эффективных форм развития физических качеств у детей дошкольного возраста, по мнению многих специалистов по физической культуре, являются подвижные игры и игры-эстафеты.

В настоящее время проблема подвижной игры, как средства развития физических качеств у дошкольников, продолжает быть предметом исследования научных и практических работников. В этой связи основной задачей общественности, семьи и детского сада является воспитание гармонически развитой личности с национальной психологией, воспитанной на лучших традициях народа.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой, являясь традиционным средством педагогики.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует физические навыки, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка – дошкольника.

Все свои жизненные впечатления и переживания дети отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребёнка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физическое развитие, формирует двигательные навыки и физические качества; на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма и усиливая эмоционально-родственные ощущения.

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и развития физических качеств.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приёмов, направленных на формирование личности ребёнка, умелое педагогическое руководство ею.

Методика проведения подвижной игры включает в себя:

- выбор игры;
- сбор детей на игру;
- создание интереса;
- объяснение правил игры;
- распределение ролей;
- руководство ходом игры;
- подведение итога.

Выбор игры

Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Дети пяти лет проявляют большой интерес к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения с лазанием и др.) Им нравится догонять друг друга, убегать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, перепрыгнуть через «ручеек». Однако не рекомендуют проводить подвижные игры со сложными видами движений (лазание) до тех пор, пока дети не овладеют ими. Вначале их учат правильно выполнять движение, а затем проводят игру, где это движение ведущее. Общая продолжительность подвижной игры для детей старшего дошкольного возраста составляет не более 8-10 минут.

Также при выборе игры принимается во внимание место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия. Нужно учитывать и степень организованности детей, их дисциплинированность: если они недостаточно организованы, то сначала надо подобрать игру небольшой подвижности и проводить её в кругу.

Сбор детей на игру

Для сбора детей на игру и создания интереса можно договориться о месте и о сигнале сбора задолго до начала игры, собрать при помощи зазывалок («Раз, два, три, четыре, пять – всех зову я поиграть»); поручить отдельным детям собрать остальных в установленный ограниченный срок (например, пока звучит мелодия); использовать звуковые и зрительные ориентиры; использовать сюрпризы-задания: например, играть будет тот, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой. Собирать детей надо быстро, потому что всякая задержка снижает интерес к игре.

Создание интереса к игре

Прежде всего нужно создать у детей интерес к игре. Тогда они лучше усвоят её правила, более чётко будут выполнять движения, испытывать

эмоциональный подъём. Подвести к игре нередко удаётся путём вопросов, загадывания загадок.

Объяснение правил игры

Объясняя игру важно правильно разместить детей. Детей педагог может построить в шеренгу, полукругом или собрать около себя стайкой. Педагог должен стоять так, чтобы его видели все (лицом к детям при построении в шеренгу или полукругом; рядом с ними если дети собраны в круг).

Предварительное объяснение правил игры происходит с учётом возрастных психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и её замысел, кратко изложить её содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила игры. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а затем по ходу игры все детали.

Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким, точным и эмоциональным.

Распределение ролей

Роли определяют поведение детей в игре. Важно учитывать особенности детей: застенчивые, малоподвижные не всегда могут справиться с ответственной ролью, но подводить их постепенно к этому надо; с другой стороны, нельзя поручать ответственные роли всегда одним и тем же детям, желательно, чтобы все умели исполнять эти роли.

Существует несколько способов выбора водящего:

- ✓ назначает педагог, обязательно аргументируя свой выбор;
- ✓ с помощью считалки (предупреждают конфликты);
- ✓ при помощи «волшебной палочки»;
- ✓ с помощью жеребьёвки;
- ✓ водящий может выбрать себе замену.

Все названные приёмы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового водящего основным критерием является качество выполнения движений и правил.

Руководство игрой

Педагог руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда педагог участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих. Делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подаёт сигналы, помогает сменить водящих, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно.

Замечания о неправильном выполнении правил отрицательно сказываются на настроении детей. Поэтому делать замечания нужно в

доброжелательной форме.

Подведение итога

При подведении итога игры педагог отмечает тех, кто проявил быстроту, ловкость, выносливость, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушил правила. Педагог анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведённой игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры.

По мере накопления детьми двигательного опыта игры нужно усложнять, но последовательность действий и эпизодов остаётся при этом постоянной. Изменения всегда должны быть обоснованы. Кроме того, усложнения делают для детей интересными хорошо знакомые игры.

Варьируя игру нельзя менять замысел и композицию, но можно: увеличить дозировку (повторность и общую продолжительность игры); усложнить двигательное содержание; изменить расстановку играющих по площадке (водящего поставить не сбоку, а на середине); сменить сигнал (вместо словесного – звуковой или зрительный); провести игру в нестандартных условиях (на берегу реки, на лесной поляне, в парке); усложнить правила (пойманных можно выручать). Дети старшего дошкольного возраста могут привлекаться к составлению вариантов игр.

Таким образом, использование подвижных игр в работе с детьми помогает педагогам решать образовательные и воспитательные задачи.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ



«Бегуны»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость движений.

Ход игры. Участвуют две команды, одна из которых находится в квадрате 10x10 м. Игроки, стоящие за пределами квадрата, рассчитываются по порядку. Педагог называет номер, игрок, его имеющий, вбегает в квадрат и пытается осалить разбежавшихся по нему участников команды противника. По сигналу «Домой!» (через 15 сек.) игрок выходит из квадрата, и его место занимает партнер по команде. Осаленные игроки не выходят из квадрата, а остаются в нем до тех пор, пока там не побывают все игроки команды соперника в конце игры. Подсчитывается, сколько игроков осалено за отведенное время. Затем команды меняются ролями, и игра повторяется. Отмечаются те игроки, которые больше осалили соперников, а сами были осалены меньшее число раз.

Условие. Убегающим игрокам нельзя выходить из границы квадрата, а ловящим находиться в нем двоим одновременно.

«Белые медведи»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Ход игры. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий – «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» – и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный игрок очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный игрок побеждает и становится «белым медведем».

Правила игры: «Медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил «медведь»; при ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

«Салка – дай руку»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость и внимание.

Ход игры. Играющие разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью. Убегающие игроки, спасаясь от преследования водящего, могут, крикнув кому-либо из партнеров «Дай руку!», взять его за руку. Двух игроков, взявшихся за руки, осаливать нельзя. Однако можно салить любого крайнего игрока, если за руки взялись не двое, а трое убегающих игроков.

«День и ночь»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, внимание, умение действовать согласно правилам игры.

Ход игры. Игроки в двух шеренгах располагаются в середине довольно большой площадки на расстоянии 1 шага спиной друг к другу. Командам даются названия «День» и «Ночь». Педагог, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, прочерченную в 10 (или более) шагах перед ними. Игроки другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты «дома», столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Педагог вызывает команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков противника.

«Вызов»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, умение действовать по сигналу.

Ход игры. На двух противоположных сторонах площадки чертят линии «городов». Расстояние между ними 20–30 шагов. Выбирают двух капитанов. Играют две равные по силам команды, по 4–6 человек в каждой. Одна команда выстраивается шеренгой за линией одного города, другая – за линией противоположного. Капитаны бросают жребий, кому начинать игру.

Капитан команды посылает игрока в город другой команды, «жители» которого вытягивают правые руки ладонями вверх. Посланный игрок, дотрагивается до ладоней играющих. Тот, кого он коснется и скажет: «Беги!», считается вызванным. После прикосновения игрок бежит обратно, а вызванный догоняет его; если же игрока поймают до линии города, он попадает «в плен». Если не поймают, то пленником становится вызванный игрок. Выигрывает команда, в которой после нескольких игр будет больше пленных. Пленники должны стоять позади игрока, взявшего их в плен.

«Рыбаки и рыбки»

Цель игры: развивать быстроту реакции, ловкость, умение двигаться с разной скоростью.

Ход игры. Считалкой выбирают два рыбака, они берутся за руки и поднимают их вверх – это сеть. Остальные дети – рыбки, они держатся за руки и «проплывают» сквозь сеть, при этом разговаривая с рыбаками:

Рыбаки: Эй вы, кильки и бычки!

Рыбки: Что вам нужно, рыбачки?

Рыбаки: Будем вас сейчас ловить

И в бочоночках солить!

Рыбки: А мы дырочку найдем

И от вас мы уплывем!

На последнем слове рыбаки резко опускают руки, кто попался в «сети» – становится к рыбакам. Таким образом, сеть увеличивается. В конце игры отмечают самые ловкие рыбки, не попавшие в сеть.

«Бери скорее»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, умение действовать по сигналу.

Материалы необходимые для игры: кубик, мешочек с песком.

Ход игры. Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух 2 метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 – 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, мешочек с песком). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу педагога каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

«Много троих, хватит двоих»

Цель игры: развивать внимание, быстроту реакции и ловкость.

Ход игры. Дети встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них – водящий, он стоит на 4 шага сзади того, кто убегает от него. Убегающий игрок хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих. Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего. Если водящему удалось осалить убегающего игрока, то они меняются ролями.

«Выручай»

Цель игры: быстроту и ловкость.

Ход игры. Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребёнка, выбранных заранее, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой – догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого-нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: «Выручай!» Тот ребенок, к которому обратились, должен убежать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребёнок не успеет встать, её поймают. При повторении игры – выбирают следующую пару детей.

«Пирожок»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры. Дети встают друг за другом, держась за пояс. Впереди стоит булочник, он ведущий, последний – «пирожок». К булочнику подходит покупатель и спрашивает: «Где мой пирожок?» Булочник отвечает: «За печкой лежит». Последний игрок «пирожок» кричит: «Я бегу, бегу!» С этими словами он бежит в сторону ведущего, а покупатель старается его поймать. Если пирожок успеет встать впереди ведущего, он становится булочником, а последний игрок – «пирожком», и покупатель вновь идет покупать. Если же «пирожок» пойман, то он выполняет – роль покупателя, а покупатель – булочника.

«Догони товарища»

Цель игры: развивать быстроту движений, ловкость, умение действовать по сигналу.

Ход игры. Двое детей становятся один за другим на расстоянии 2-3 шагов у края площадки. По сигналу: «Раз, два, три – беги!» – стоящий впереди бежит на противоположную сторону площадки, где проведена черта, за которой ловить уже нельзя. Стоящий игрок сзади, должен поймать убегающего игрока до того, как он достигнет черты. Если ловящий не поймает, они бегут еще раз, а если поймает, дети меняются ролями.

«Льдинки, ветер, мороз»

Цель игры: развивать ловкость, скоростные умения, воспитывать выдержку.

Ход игры. Дети встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

Холодные льдинки, прозрачные льдинки,
Сверкают, звенят: «Дзинь, дзинь».

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши товарища. Хлопают в ладоши и говорят: «Дзинь, дзинь» до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг – большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки.

Правила игры: Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить льдинку. Договорившиеся игроки берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!». В игру желательно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т.д.

«Колдун»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать внимание.

Ход игры. С помощью считалки определяется водящий, он же «колдун». Игроки разбегаются по площадке. «Колдун» должен догонять играющих. Догнав кого-нибудь из них, «колдун» осаливает его. После этого игрок должен замереть на месте, разведя руки в стороны: это означает, что его «заколдовали». Чтобы «расколдовать» игрока, кто-то другой из игроков

должен подобраться к нему и, в свою очередь, коснуться его рукой. После этого игрок считается «расколдованным» и снова может убегать от «колдуна» вместе с остальными. Однако «расколдовать» товарища не так-то легко. «Колдун» должен зорко следить за игроками, и, как только кто-то из них попытается «разрушить чары», он вновь пытается осалить игрока. Если «колдун» окажется достаточно ловким, он может попытаться «заколдовать» еще и того, кто прибежал на выручку товарищу. Игрок, которого во время игры заколдовали три раза, становится «колдуном».

Бездомный заяц

Цель игры: развивать ловкость, находчивость, умение быстро бегать, ориентироваться в пространстве.

Материалы необходимые для игры: обручи.

Ход игры. Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы – чертят круги (обручи) и встают в них. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг (обруч). Тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он станет бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц – охотником.

«Жмурки»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость движений.

Материалы необходимые для игры: платок.

Ход игры. Педагог назначает ведущего – «жмурку». Он встает на середину площадки, ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по команде, а «жмурка» старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности, играющие должны предупредить «жмурку» словом «огонь». Если игра проходит на открытом воздухе, выбирают ровную площадку и очерчивают границы, за которые играющие выходить не имеют права. Поймав кого-нибудь, «жмурка» передает свою роль пойманному. Игрок, переступивший условленную черту, считается сгоревшим и обязан заменить «жмурку».

«Западня»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость движений.

Ход игры. Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, внешний – в другую. По сигналу педагога оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подается вторая команда, руки отпускаются, и оказавшиеся внутри круга игроки считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге останется мало игроков, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.

«Круговая лапта»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре – водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Игровой кон продолжается 6–8 мин, после чего детям необходимо дать небольшой перерыв.

«Ручейки и озёра»

Цель игры: развивать ловкость, скоростные умения, воспитывать выдержку.

Ход игры. Игроки стоят в 5–7 колоннах, с одинаковым количеством играющих в разных концах зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги – озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры: Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

«Рыбалка»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры. Среди играющих с помощью считалки выбирают «рыбака», остальные играют роль «рыбок». Игра начинается. «Рыбак» бежит за «рыбками». Догнав одну из них, «рыбак» берет ее за руку, и следующую «рыбку» они ловят уже вдвоем, не расцепляя рук. С каждой новой пойманной «рыбкой» все больше игроков присоединяются к «рыбаку», образуя собой, целую «рыболовную сеть». Игра заканчивается, когда последняя «рыбка» попадает в сети к «рыбаку».

«Падающая палка»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, воспитывать точность и внимательность в игровых условиях.

Материалы необходимые для игры: гимнастическая палка.

Ход игры. Играющие встают в круг диаметром 5–7 м и рассчитываются по порядку. В середине круга стоит водящий с палкой длиной не более 1 м. Он ставит палку вертикально в центре круга, называет номер кого-либо из игроков, стоящих в круге и отпускает палку. Названный должен успеть поймать палку прежде, чем она упадет. Если он поймает палку, то возвращается на свое место, если нет – то становится водящим, а прежний водящий возвращается в круг на свое место.

«Верёвочка»

Цель игры: развивать быстроту реакции, ловкость, воспитывать внимание.

Материалы необходимые для игры: верёвка.

Ход игры. Игроки образуют круг, держась руками за связанную верёвку. Водящий, передвигаясь внутри круга в разных направлениях, старается неожиданно ударить кого-либо по руке. Играющие должны быстро отдергивать

руки, избегая удара (но немедленно возвращать их прежнее положение). Тот, кого водящий ударил, становится на его место внутри круга, и игра продолжается.

«Плетень»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость движений.

Ход игры. В игре участвуют две команды. На игровом поле надо начертить две линии на расстоянии 4–5 шагов друг от друга, на них выстраиваются команды, одна напротив другой. Игроки обеих команд строятся не как обычно, а «заплетают плетень». Делается это просто: дети встают в линию плечом к плечу. Каждый игрок протягивает руки в стороны к своим «соседям», но не к ближайшим, а к стоящим через одного. Соседние игроки также протягивают руки не к рядом стоящим, а к следующим за ними.

Под музыку обе команды сначала делают два шага навстречу друг другу, потом два шага назад, после чего расцепляют руки и начинают прыгать, бегать и танцевать под музыку. Как только музыка останавливается, обе команды должны построиться на «своей» линии, вновь «заплетая плетень». Та команда, которая сделает это быстрее, считается победившей.

«Колечко»

Цель игры: развивать моторную ловкость, воспитывать внимание.

Материалы необходимые для игры: шнур, кольцо.

Ход игры. На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3–4 раза, стоя на одном месте. Игроки быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руки со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.

«Краски»

Цель игры: развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

Материалы необходимые для игры: шнур, кольцо.

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

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

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

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

«Хитрая лиса»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, координацию движений, воспитывать честность, творческое воображение.

Ход игры. На одной стороне площадки проводится линия – «дом лисы». Игроки располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга.

Ведущий предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из них, который и становится хитрой лисой. Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие три раза спрашивают хором: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все дети смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и «хитрая лиса») в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», она быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 2–3 детей, ведущий говорит: «В круг!»

«Мы веселые ребята»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры. Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Ловишка назначается педагогом или выбирается детьми по считалочке. Дети хором произносят:

Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2–3 перебежек выбирается другой ловишка.

«Космонавты»

Цель игры: развивать быструю реакцию, выносливость, координацию коллективных действий, воспитывать внимание.

Материалы необходимые для игры: обручи.

Ход игры. Дети берутся за руки, идут по кругу и хором повторяют:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,
На какую захотим –
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет!

С последними словами все разбегаются и стараются занять места (обруч, кружок). В одну ракету могут сесть только два ребенка. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют свои маршруты (например, Земля – Луна – Земля, Земля – Марс – Земля и др.). Эти названия можно заранее написать на борту ракет сокращенно: З.Л.З., З.М.З. и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки, и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось при повторении совершить больше полетов. Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых мест в ракетах запрещается.

«Караси и щука»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.

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

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

«Нолики»

Цель игры: развивать быстроту движений и ловкость, способствовать выработке быстрой реакции.

Ход игры. Среди игроков выбирается водящий. Все остальные игроки встают в круг (лицом к середине круга) и тихо, чтобы не услышал водящий, рассчитываются по порядку. Водящий при этом стоит вне круга на некотором расстоянии от игроков. Таким образом, у каждого игрока в кругу есть свой порядковый номер и место, которое он занимает. У водящего нет своего места, но есть порядковый номер – ноль. Игра начинается. Ведущий называет два-четыре (в зависимости от общего количества игроков) номера. Названные игроки выходят из круга и становятся рядом с водящим на одной линии. Игроки в кругу хором кричат «Раз, два, три!» На счет «три» все игроки, включая водящего, стремятся занять свободные места в кругу. Так

как желающих сделать это на одного человека больше, чем свободных мест, кто-то из игроков окажется лишним. Если водящему удаётся занять одно из освободившихся мест, то он становится в круг с остальными игроками и присваивает себе номер игрока, стоявшего здесь ранее, а роль водящего (и порядковый номер «ноль») берет на себя «оставшийся без домика».

«Весёлая пирамидка»

Цель игры: развивать быстроту реакции, ловкость, меткость, умение выполнять движения по словесному сигналу.

Материалы необходимые для игры: разноцветные кубики, мяч.

Ход игры. Среди игроков выбирается водящий. Все остальные игроки встают в круг: «Строим, строим, строим, строим.

Пирамиду мы построим.

Кубик желтый, голубой,

Выбирай себе любой».

В центре круга лежат кубики. Пока водящий ходит по кругу и произносит слова: «Я вожу, вожу, вожу,

За строительством слежу.

Кубики свои возьмите,

Пирамиду соберите.

Успевайте убежать,

Мячик будет догонять».

Играющие дети в центре круга строят пирамиду. Как только пирамида будет построена, дети должны встать вокруг неё, взяться за руки, хором произнести слова: «Раз, два, три – беги!» и разбежаться врассыпную. В это время водящий сбивает мячом пирамиду и говорит: «Стоп!». Дети по команде останавливаются, а водящий, не сходя с места, старается мячом попасть в игрока, стоящего ближе к нему. Игрок, в которого водящий попал мячом, становится водящим.

«Волшебники и стражники»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, слуховое восприятие, смекалку, умение чётко выполнять правила игры.

Материалы необходимые для игры: мягкие модули или строительный материал, флажок, повязки для глаз.

Ход игры. Дети все вместе строят «замок» из мягких модулей или строительного материала. Затем дети делятся на две команды: «Стражники» и «Волшебники». «Стражники» охраняют «замок». «Волшебники» должны проникнуть в «замок» и «расколдовать» его, дотронувшись до «главной башни замка». «Стражники» охраняют «замок» с завязанными глазами. «Волшебники», после слов: «Эни, бени, барок – расколдуйся замок» пытаются бесшумно, любым способом, проникнуть в «замок» через главные ворота. Обязательное *условие игры:* пойман и выбывает из игры тот «волшебник», до которого коснулся «стражник». Выигрывают либо «стражники», которые не пропустят ни одного игрока в «замок», либо «волшебники», которые «захватили замок».

Правила игры: перед игрой надо оговорить одно условие: можно ли передвигаться команде с завязанными глазами или они должны стоять на месте.

«Усатый сом»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры. Площадка линией делится на 2 части – «реку» и «берег». Игроки – «рыбки» находятся на одной стороне площадки (в реке), водящий – «сом» стоит в центре площадки на границе реки и берега (6-7 м от рыбок). Дети хором говорят:

Под камнями сом не спит,
Он ушами шевелит,
Рыбки, рыбки, не зевайте,
Все на берег выплывайте.

После этих слов рыбки бегут в сторону берега, а сом старается догнать и запятнать. По окончании игры подсчитывается количество пойманных рыбок, затем игра повторяется с новым водящим.

Указания. Сом не должен забегать за линию берега.

«Разноцветный мячик»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. Дети встают в круг. Передают друг другу мяч со словами:

Разноцветный мячик
По дорожке скачет.
По дорожке, по тропинке,
От березки до осинки,
От осинки поворот,
Прямо к Оле в огород.

Получивший мяч на слове «поворот» 4 раза ударяет мячом в пол в ритм тексту последней строки с его изменением, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается «осалить» мячом как можно больше игроков. Затем игра повторяется. В конце игры подводятся итоги: кто из водящих «осалил» больше человек.

«Ошибся»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, внимание.

Ход игры. На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два «города» на расстоянии 10–20 м друг от друга. В 2–3 шагах от города проводят игровые линии, с левой стороны отмечают место «плена». Дети делятся на две группы, идут в свой город, встают друг за другом лицом к линии города. По сигналу взрослого первые номера бегут к городку своих противников, добегают до игровой линии, встают на нее одной ногой и быстро возвращаются в свой город. Игроки, стоящие в командах вторыми, догоняют убегающих. Если им удаётся осалить убегающих игроков, то уводят их в плен, сами же встают последними игроками, в своем ряду. Затем к городу противника бегут третьи номера, а четвертые их догоняют и т.д.

Если игрок, который догоняет, выбегает за черту города раньше, чем противник наступил ногой на игровую линию, ему кричат: «Ошибся!» Он должен вернуться в город, встать на свое место и только потом начать догонять противника. Догоняющим игрокам не всегда удается осалить тех, кто убегает. В этом случае они возвращаются в свой город и встают последними игроками в ряду. Выигрывает та группа, в которой осталось больше игроков.

Правила игры:

1. За игровой линией пятнать противника не разрешается.
2. Второй игрок начинает преследовать противника только после того, как он наступил ногой на игровую линию.
3. Игроки могут освободить своего товарища из плена, если ударят его по ладони протянутой руки.

«Пустое место»

Цель игры: развивать внимание, умение бегать на скорость, действовать согласно правилам игры.

Ход игры. Выбирается водящий, дети становятся в круг, руки на пояс – получают «окошечки». Водящий ходит сзади круга и говорит:

«Вокруг домика хожу
И в окошечко гляжу,
К одному я подойду
И тихонько постучу».

Водящий останавливается и говорит: «Тук, тук, тук».

Стоящий впереди отвечает: «Кто пришел?» водящий называет свое имя.

Стоящий игрок в кругу отвечает: «Зачем пришел?».

Водящий: «Побежали наперегонки». И оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу остается пустое место. Тот, кто добежал до него первым остается в кругу, опоздавший становится – водящим.

«Ловишки»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость движений, воспитывать внимание.

Ход игры. Дети строятся по кругу. В центре круга встает ловишка, который выбран по считалочке. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за игроками, стараясь запятнать кого-нибудь. Нельзя пятнать того, кто, убегая, присядет. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!» Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего игрока. Если он долго не может никого запятнать, ведущий говорит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» Дети строятся в круг, назначается новый ловишка, и игра возобновляется.

«Ловишка с мячом»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. Игроки строятся в круг, водящий – «ловишка» находится в центре круга с мячом в руках. Ловишка выполняет бросок мяча, стоящему напротив игроку, называя его по имени. Игрок ловит мяч и перебрасывает его ловишке. После 3–4 передач ловишка подбрасывает мяч вверх, дети разбегаются по площадке, а водящий догоняет и пятнает игроков, бросая в них мяч. Игроки, которых запятнали, временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, подсчитываются запятнанные игроки, выбирается новый ведущий.

Указания. Пятнать игроков аккуратно – бросать мяч в спину или в ноги.

«Ловишка, бери ленту!»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, выносливость, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры. Игроки встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу в «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. У кого забрали ленточку, временно отходит в сторону. По сигналу " «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

«Ловишки с приседанием»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость.

Ход игры. Игроки выбирают водящего, а сами разбегаются по площадке. Водящий догоняет их, стараясь запятнать. Игрок, которого догоняет водящий, может присесть и дотронуться рукой до земли. В этом положении пятнать его нельзя. Однако водящий может стать в двух шагах от присевшего игрока и считать до пяти. Если при счете «пять» игрок не убежит, водящий может его пятнать. Игра проводится в пределах площадки, границу которой покидать не разрешается. Тот, кто нарушит это правило, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не побывал в роли водящего.

«Горячее место»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: цветные ленты.

Ход игры. На одной стороне площадки – игровое поле с игроками, на противоположной стороне параллельными линиями обозначено «горячее место», в центре площадки находится водящий. По сигналу игрокам нужно перебежать с игрового поля в горячее место, взять одну ленту и вернуться обратно. Водящий старается запятнать бегущих детей. Пойманные игроки временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, у оставшихся игроков считают ленты. Отмечаются дети, у которых оказалось больше лент.
Указания. Перебегать с игрового поля в горячее место только по команде; водящему нельзя пересекать границы игрового поля и горячего места; игрокам брать сразу несколько лент.

«Ключи»

Цель игры: развивать умение быстро бегать, действовать согласно правилам игры.

Материалы необходимые для игры: обручи.

Ход игры. На игровой площадке раскладываются обручи. Из числа игроков выбирается водящий. Остальные игроки встают в обручи. Водящий подходит к любому участнику игры и спрашивает: «Где ключи?» Игрок ему отвечает: «Пойди к Маше (называет имя любого игрока) и постучи». В то время как происходит этот разговор, другие игроки меняются местами. Водящий должен быстро среагировать и занять любой освободившийся круг (обруч). Если ему это удастся, то он меняется ролями с игроком, оставшимся без круга. А если водящий долго не может занять чей-то обруч, он может сказать: «Нашёл ключи!» – и тогда все игроки должны меняться местами. В это время водящий легко может занять чей-то обруч.

«Горелки»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

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

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо: птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три – беги!

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

Указания. Игрок, оставшийся без пары, становится водящим.

«Чай – чай, выручай»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость и выносливость.

Ход игры. Среди игроков выбирается водящий. Водящий остаётся в центре игровой площадки, а остальные игроки разбегаются в разные стороны. Водящий догоняет играющих и осаливает их. Осаленные игроки останавливаются на том месте, где были осалены, поднимают руки в стороны и произносят слова: «чай – чай, выручай». Игроки, которых не поймали, могут «выручить» пойманных игроков, дотронувшись до них рукой. Задача водящего поймать как можно больше игроков и не подпустить остальных к уже пойманым игрокам.

«Невод»

Цель игры: развивать быстроту реакции, ловкость, координацию движений, умение следовать правилам игры.

Материалы необходимые для игры: обручи, музыкальное сопровождение.

Ход игры. Игроки делятся на две команды. Одна команда образует круг в центре площадки с использованием обручей – это «невод». Вторая команда –

«рыбки» – располагается за «неводом». По сигналу ведущего «невод» начинает двигаться в предложенную сторону со словами:

Рыбки плавают в водице,
Рыбкам весело играть.
Рыбки, рыбки озорницы,
Очень вас хотим поймать.

Звучит музыка. Дети «рыбки» двигаются в противоположную сторону заданным способом (бег, подскоки). По окончании слов «невод» останавливается. «Рыбки» начинают заплывать в «невод» и выплывать из него. То есть, через обручи, заданным способом (боком, не задевая руками пол; спиной вперёд в более медленном темпе). По окончании музыки «невод» захлопывается (дети быстро приседают, опустив обручи на пол). «Рыбки» не успевшие выплыть из «невода», считаются пойманными. Пойманные игроки становятся в круг («невод»). Игра считается законченной после 2–3 раз. Затем игроки меняются ролями, и игра продолжается.

Правила игры:

- игроки образующие «невод», двигаются в заданном направлении (вправо, влево) в одном темпе, стараются держать ровный круг;
- по окончании слов обручи ставят на пол и держат, не наклоняя их;
- ведущему необходимо наблюдать за «рыбками», не допуская движения только вокруг «невода» с целью не попасться.

«Брось в кольцо!»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость движений, воспитывать внимание.

Материалы необходимые для игры: кольцо, палочка.

Ход игры. В зале или во дворе детского сада подвешивают кольцо на высоте 1,5 м. В руки каждому участнику дают палочку длиной до 50 см. Надо с расстояния 10–15 шагов пробежать к кольцу, бросить палочку так, чтобы она проскочила через него, и вновь поймать ее.

Если игрок выполнит задание, он выигрывает два очка; если не успеет поймать палочку и она упадет на пол – одно очко, ну а если промахнется, бросок не засчитывается. Игра продолжается 5 мин. Кто набрал больше очков, тот и победил.

«Не попадись на удочку»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость движений, воспитывать внимание.

Материалы необходимые для игры: веревка.

Ход игры. Для игры нужна веревка длиной 2–3 м с привязанным на конце грузиком – мешочком с песком. Игроки образуют круг, в центре которого стоит водящий с веревкой в руках. Он начинает раскручивать ее так, чтобы она вращалась над самой землей. Дети перепрыгивают через веревку. Водящий постепенно вращает веревку выше и выше, пока кто-нибудь из участников не «попадётся на удочку», т.е. не сумеет перепрыгнуть через неё. Попавшийся водит. Игра продолжается.

«Медведи и пчелы»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: гимнастическая стенка или скамейка.

Ход игры. Участвуют 2 команды, одна команда – «медведи», другая – «пчелы». Пчелы стоят в «доме» – на возвышении. На расстоянии 3–4 м от «дома пчел» отмечается линия леса – «дом медведей». На противоположной стороне на расстоянии 7–8 м от дома пчел – «луг». По сигналу пчелы летят на луг за медом и жужжат. В это время медведи забираются в улей и «лакомятся медом». По сигналу: «Медведи!» пчелы летят к своим ульям и пятнают («жалят») тех медведей, которые не успели убежать в лес. Пойманные медведи остаются в игре. Игра повторяется 2–3 раза, затем дети меняются ролями. Выигрывает команда, запятнавшая большее количество медведей.

«Гуси – лебеди»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры. Выбирают детей на роль «волка» и «пастуха», остальные игроки – «гуси». На одной стороне площадки (в «доме») находятся «гуси», на противоположной стороне – «пастух». Сбоку «логово волка», остальное место – «луг». Пастух зовет гусей на луг:

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси: Га! Га! Га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да! Да! Да!

Пастух: Так летите!

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

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

Гуси перебегают через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их догнать и запятнать.

«Солнце и луна»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры. На противоположных сторонах площадки проводятся 2 черты, за чертой – «дом» игроков. Команды «Солнце» и «Луна» строятся в шеренгу спиной друг к другу и лицом к своему «дому» в центре площадки на расстоянии 1,5 – 2 м одна от другой. Педагог называет то одну, то другую команду. По сигналу «Луна!» игроки этой команды бегут в дом, а игроки другой команды поворачиваются кругом, догоняют их и стараются запятнать. Затем подсчитывается количество пойманных игроков, и команды возвращаются на место. Перебежки повторяются 5-6 раз. Отмечается команда, которая запятнала больше игроков.

Указания. Нельзя пятнать игроков в доме.

«Кто быстрее с мячом»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость, воспитывать волевые качества.

Материалы необходимые для игры: мяч, дуга.

Ход игры. Участвуют по три игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией. Каждый игрок держит в руках мяч.

По сигналу дети бегут к своим дугам (расстояние 6–7 м от стартовой линии), прокатывают под ними мяч, пролезают под дугой, догоняют мяч, бегут обратно и поднимают мяч вверх. Выигрывает игрок, который первым пересек стартовую линию и не допустил ошибок.

Правило игры. Пролезать под дугой в упоре на коленях, не касаться дуги спиной.

«Иголка и нитка»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры. Игроки строятся в круг, берутся за руки. Водящие – «иголка» и «нитка» находятся за кругом. По сигналу иголка начинает убежать от нитки, пробегая «змейкой» под руками игроков, стоящих в кругу. Нитка, догоняя иголку, бежит в том же направлении. Если нитка догонит иголку, или нитка перепутает путь движения за иголкой, то выбирают новых водящих. Если нитка за 23–30 секунд не смогла догнать иголку, то игра останавливается и выбирают новые водящие.

Указания. Если детей много, то можно составить 2–3 круга. Игрокам, стоящим в кругу, не разрешается трогать водящих

«Бег с картошкой»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость и внимание.

Материалы необходимые для игры: ложка, картошка.

Ход игры. Каждому из игроков дается ложка, в которой лежит картофелина. Задача – как можно скорее пробежать до черты и обратно, не уронив картошку. Если во время бега картошка падает, то игрок может ее поднять и положить обратно в ложку и продолжить бег. Выигрывает тот из игроков, который добежал первым. Для усложнения задачи можно выбрать не прямой путь, а бег по извилистой дорожке или с небольшими препятствиями.

«Отвечай быстро»

Цель игры: развивать быстроту реакции.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. Участники выстраиваются в круг или шеренгу. Ведущий бросает кому-то из них мячик и называет какой-нибудь цвет: например, зеленый. Тот, кому бросили мячик, должен назвать предмет этого цвета: например, трава или огурец. И так игра повторяется. Участники, которым ведущий бросает мячик, выбираются в случайном порядке из числа игроков.

Указания. Игру можно разнообразить, выбрав за основу не цвет, а качество или форму предмета: круглый, квадратный, деревянный, горячий и т. п.

«Волки во рву»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость и внимание.

Ход игры. Обозначается «ров» – пространство между двумя параллельными линиями шириной примерно в метр. Выбираются «волки» – два-три игрока, остальные игроки – «овцы». «Волки» забираются в «ров», а «овцы» пасутся по обеим сторонам рва. Время от времени «овцы» должны перепрыгивать с

одной стороны рва на другую. Задача «волков» – поймать «овцу» (дотронуться). Если «волк» дотронулся до «овцы», то он получает очко. Но после этого «овцы» продолжают игру. Через некоторое время назначаются новые «волки». В конце игры определяется победитель путем подсчета набранных очков.

«Дорожки»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, внимание и умение сохранять равновесие.

Ход игры. На земле проводят «дорожки» – разные по форме линии, содержащие сложные повороты. Длина дорожки должна быть не менее трех метров. Участники бегают по дорожкам, делая сложные повороты и сохраняя при этом равновесие. Бегать нужно, точно наступая на линию и не наталкиваясь на впереди бегущего игрока.

Игру можно проводить как соревнования. Для этого рисуют несколько одинаковых по форме дорожек, расположенных параллельно друг другу, как на стадионе, и участники по команде ведущего бегут по дорожкам наперегонки. Побеждает тот, кто прибежал первым.

«Воробьи и вороны»

Цель игры: развивать скорость реакции, ловкость и внимание.

Материалы необходимые для игры: кубики, мячи (вдвое меньше, чем участников игры).

Ход игры. 1) Играющие делятся на две команды. Каждый ребенок по указанию взрослого выполняет различные движения на месте (присесть, руки вверх, в стороны, руки прижать к груди). В зависимости от команды взрослого – «вороны» или «воробьи» – все игроки устремляются к соответствующим предметам (кубикам, мячам). Предметы достаются внимательным и быстрым игрокам. По окончании 2–3 таких игр подсчитываются очки, и объявляется команда-победительница. 2) На команды дети не делятся, каждый играет сам за себя. Ребенок, оставшийся без предмета, выбывает из игры.

Примечание. Для игры можно использовать мешочки с песком, погремушки, флажки и т.п.

«Грибник»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры. Перед началом игры выбирают «грибника». Остальные дети – «грибы» встают в рассыпную на одной стороне зала (площадки) и по сигналу взрослого начинают ходьбу на месте, произнося хором текст («грибник» в это время расхаживает на другой стороне площадки):

Шел грибник лесной тропинкой
За грибами, за малинкой,
Шел и песню напевал:
«Тара-тара-тара-там».
А сорока-белобока

На сосне сидит высоко,
Громко на весь лес трещит
И грибочкам говорит:
«Чтобы не попасть в корзинку,
Прячьтесь в мох и под травинку».

С окончанием слов дети – «грибы» разбегаются. «Грибник» старается «сорвать гриб» – коснуться ребенка рукой. Чтобы этого не произошло, при его приближении «грибок» приседает – прячется. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

Правила игры. 1. Ловящий не пятнает того, кто присел; он не стоит и не ждет, когда тот поднимается, а догоняет других. 2. «Спрятавшийся гриб» находится в приседе не более трех счетов: один, два, три.

Вариант игры. Перед началом игры кроме «грибника» выбирают еще и «сороку». Ребенок – «сорока» произносит две последние строки текста. Когда «грибник» запятнает убегающего, тот не выбывает из игры, а останавливается и стоит до тех пор, пока «сорока» его не освободит, не – «облетит» (пробежит в любом темпе) вокруг него три круга, после чего он вновь может продолжить игру.

«Коршун и наседка»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры. Дети (цыплята), стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий – наседка. На другой стороне площадки – коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения.

«Дружные ребята»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, внимание, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры. Выбирают ребенка, который в игре будет детей пятнать. Он встает в середине зала (площадки). Остальные дети образуют пары (лучше мальчик – девочка), берутся за руки. По сигналу взрослого дети начинают ходьбу по периметру площадки с произнесением слов:

Мы, девчонки, мы, мальчишки, –
Дружные ребята.
Любим очень мы играть –
Мы же дошколята.
Чтоб в игре не выбывать,
Надо друга выручать.

После этих слов взрослый показывает детям карточку, на которой изображены две рядом стоящие девочки и (или) два рядом стоящих мальчика. Это значит, что в игре девочки будут выручать только девочек, а мальчики – только мальчиков. Если на карточке изображены стоящие рядом

девочка и мальчик, то в данном случае девочки выручают только мальчиков, а мальчики – только девочек. Затем начинается бег с ловлей и увёртыванием. *Правила игры.* 1. После того как «пятнашка» коснулся игрока рукой, тот останавливается и принимает положение «ноги шире плеч, руки на пояс» и ждет, когда кто-то из детей его выручит – проползет под ним. После этого он может продолжать бегать. 2. Нельзя пятнать «выручающего».

Примечания:

- Необходимо обратить внимание детей на соблюдение техники безопасности в этой игре. При проведении ее в зале ребенок, которого запятнали около стены или какого-то оборудования, должен отойти от них и развернуться таким образом, чтобы «выручающему» было обеспечено свободное пространство для проползания. Бегающие дети должны быть внимательны, чтобы не наступить на руки или не ударить ногой по голове выползающего ребенка.
- При проведении игры на открытом воздухе выручать можно следующим образом: ребенок, которого запятнали, ставит руки перед собой ладонями вверх, а выручающий должен три раза ласково погладить его по ладоням.
- Если взрослый заметил признаки утомления средней степени у «пятнашки», игра останавливается.
- После игры отмечают наиболее активные мальчики и девочки, которые чаще других выручали товарищей, а также дети, которые допускали ошибки.

«Бусинки»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры. Перед началом игры выбирают ведущего, который будет ловить детей – «собирать бусинки». Все дети встают за ним в колонну. По сигналу взрослого начинается ходьба за ведущим «змейкой» по залу или площадке, одновременно все дети произносят текст:

Раскатились бусинки по ковру.
Я сегодня бусинки соберу.
Насажу на ниточку по одной,
Бусы получатся для мамочки родной.

С окончанием слов все разбегаются, а ведущий их ловит. Дети, которых ведущий запятнал, выполняют ходьбу в колонне друг за другом по периметру зала (очередность построения колонны находится в зависимости от последовательности выбывания из игры).

«Мыльные пузыри»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры. Перед началом игры выбирают «ловишку», который встает на одной стороне зала (площадки). Остальные игроки – «мыльные пузыри», которые располагаются враспынную по всему пространству. По сигналу взрослого «ловишка» начинает шагать на месте, а дети – по всей площадке, и одновременно все вместе произносят слова:

Что за чудо-шарики в воздухе летят!
Красные, зеленые – радуют ребят.

Желтые и синие из мыла пузыри.

Ветерком уносятся – их скорей лови!

После слова «лови» начинается бег с ловлей и увёртыванием. Ребенок, которого запятнал «ловишка», выбывает из игры.

«Части тела»

Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность.

Ход игры. Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога: «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары. Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и др.

«Тюлень и пингвины»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры. По всему пространству зала (площадки) расставлены предметы (высотой 10–20 см). Между ними в рассыпную располагаются дети, они «пингвины». На одной из сторон зала (площадки) встает ребенок, выбранный перед началом игры «тюленем». По сигналу взрослого «пингвины» начинают свободно передвигаться по площадке (ходить, медленно бегать), подниматься на предметы и спрыгивать с них, а «тюлень» ходит вокруг них и после знака взрослого произносит слова:

Плавают в воде пингвины,
Забираются на льдины,
Любят в воду с них нырять,
Любят рыбку догонять.
В воду прыгать им не лень.
Только ждет их там тюлень.

После произнесения последнего слова «пингвины» разбегаются, а «тюлень» их ловит. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

«Пугало»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры. Перед началом игры выбирают ребенка, который будет исполнять роль пугала. Он встает на одной стороне зала (площадки), на голове у него шляпа. Остальные дети – «птицы» встают в рассыпную по всему пространству, где проводится игра. По сигналу взрослого «пугало» начинает выполнять любые движения руками, стоя на месте, а дети – ходить в произвольном направлении по залу (площадке), поднимая руки в стороны и опуская вниз, и произносить слова:

Как на наш огород
Птичий налетел народ.
Галки, воробьи, синицы –
Им на месте не сидится.
Урожай клюют, клюют,
И щебечут, и поют.
Только вот боятся галки

Человечка на палке.

Взрослый произносит:

Пугало, скорее оживай,
Гостей незваных разгоняй!

После этих слов «пугало» снимает шляпу и начинает ловить «птиц», старается коснуться шляпой головы каждого играющего. Ребенок – «пойманная птица» выбывает из игры.

«Обмоталочки» (народная игра).

Цель игры: развивать моторную ловкость, быстроту.

Материалы необходимые для игры: длинная верёвка.

Ход игры. Берется длинная веревка, более 5м, середина ее помечается узлом. Два игрока встают по разные стороны веревки, закрепляют концы на поясе. По сигналу дети начинают крутиться на месте, накручивая на себя концы веревки, пока не встретятся. Побеждает тот, на чьем поясе окажется узелок.

Вариант игры. Середина веревки так же помечена узлом, каждый конец привязан к палке толщиной немного больше карандаша. Двое игроков расходятся, растягивая веревку. По сигналу каждый начинает наматывать веревку на палку. Побеждает тот, кто намотал больше веревки.

«Друга удалось догнать?»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, внимание, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры. Дети образуют пары и договариваются между собой о том, кто в данной игре будет догоняющим, а кто – убегающим. Взрослый вызывает любую пару. Догоняющий игрок встает на одной стороне зала (площадки), а убегающий – на противоположной стороне. Остальные дети в рассыпную распределяются по всему пространству, где проводится игра, и по команде взрослого начинают ходьбу на месте (можно с хлопками) с произнесением слов:

Кто шагает? Мы шагаем.

Ира Ваню догоняет.

Раз, два, три, четыре, пять.

Друга удалось догнать?

Выбранная пара в это время выполняет бег с ловлей и увёртыванием между детьми. После слова «догнать» игра останавливается – все дети перестают шагать, а пара детей – бегать.

Если ребенку удалось догнать партнера раньше окончания текста, то ходьба всеми детьми все равно продолжается, только последняя строка произносится не в вопросительной форме, а в утвердительной. Ребята стараются запомнить момент (слово), когда догоняющий ребенок коснулся рукой убегающего игрока.

Затем приглашается другая пара. Когда все пары поучаствовали в игре, подводятся итоги, кто из догоняющих ребят был самым ловким, кому удалось быстрее догнать товарища.

«Речка-берег»

Цель игры: развивать моторную ловкость, быстроту, внимание.

Материалы необходимые для игры: верёвка.

Ход игры. Игроки стоят «на берегу» (по одну сторону верёвки). С другой стороны «течёт» река. Ведущий предлагает игрокам выполнять его команды. Когда он говорит: «Речка!» – прыгать в речку, когда говорит: «Берег!» – на берег.

Примечание: когда дети освоятся с этим вариантом, можно усложнить игру. Ведущий делает «ошибку», например, говорит: «Берег!» – а прыгает в речку. Дети должны следовать словесной команде и не совершить ошибку.

«Мяч с поворотом»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость движений.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. Игроки становятся друг за другом напротив стены на расстоянии 1–1.5 м. Первый игрок держит в руках мяч. Задача игрока – бросить мяч так, чтобы он отскочил от стены, и его можно было поймать. Вроде бы все просто, но трудность в том, что, пока мяч отлетает от стены, игрок должен успеть выполнить поворот кругом на месте или хлопнуть в ладоши, а только потом успеть поймать мяч. Если ему это удастся, то он передает мяч стоящему за ним игроку, а сам идет в конец цепочки игроков, если же нет, то выбывает из игры. Играть можно до тех пор, пока не останется один самый ловкий игрок.

Примечание. Задания игры можно разнообразить. Например, мяч не ловить, а перепрыгивать через него в тот момент, когда он будет отлетать от стены. Можно и ловить мяч, но при этом не поворачиваться кругом, а подпрыгнуть на одной ноге и т. д. В этом случае одно и то же задание выполняют все игроки, а затем задание меняется и также последовательно выполняется всеми.

«Здравствуй, догони!»

Цель игры: развивать быстроту реакции, ловкость, воспитывать выдержку.

Ход игры. Игроки стоят лицом друг к другу в середине площадки, по краям её обозначают «дома». Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся по своим «домам». Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря:

Здравствуй!

Ребенок – охотник отвечает:

Здравствуй!

Гость говорит:

Догони!

И бежит в свой «дом», хозяин его догоняет. Дети по очереди ходят, друг к друг в гости.

Правила игры. Здраваться можно только правой рукой. Говорить: «Догони» надо у порога дома игрока–партнера. Выигрывает тот, кто догонит.

«Платочек»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость, упражнять в беге.

Материалы необходимые для игры: платочек.

Ход игры. Игроки становятся в круг. Водящий с платком в руке за кругом бежит и кладет кому-то из игроков платок в ноги, а сам продолжает бег по кругу. Тот, кому бросили платок, догоняет, пока тот не встал на его место. Если он не встал на его место, то остается водить. Если догоняющий не догнал, то сам становится водящим.

«Хвост дракона»

Цель игры: развивать быстроту реакции, ловкость и внимание.

Ход игры. Игроки встают друг за другом, взяв впереди стоящего за талию (как бы образуя «змею»). Стоящий впереди – голова дракона, задний – хвост. «Голова» дракона пытается поймать свой «хвост», а «хвост» должен увернуться от «головы». При этом все остальные звенья «дракона» не должны расцепляться. Когда первый игрок поймает последнего, пойманный становится «головой». Остальные меняются местами по желанию. Игра продолжается.

«Рыбак»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры. Перед началом игры выбирают «рыбака». Он садится на пол (стул) в одном из углов зала (площадки), в руках – гимнастическая палка, а по всему остальному пространству располагаются в рассыпную остальные дети – «рыбки». С началом произнесения «рыбаком» текста дети медленно начинают бегать (можно выполнять движения руками, как при плавании брассом):

В камышах сижу я тихо –
Очень опытный рыбак.
Но не ловится рыбёшка,
На крючке висит червяк.
Рыбка плавает, мелькает,
Но всё мимо червяка.
И поэтому, конечно,
Нет движенья поплавка.
Без улова мне никак.
Буду я ловить вот так!

С окончанием слов «рыбак» кладет в указанное место «удочку» и хлопает в ладоши, показывая, что будет ловить рыбку руками, и начинает «ловить» (пятнать детей). Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

«Два Мороза»

Цель игры: развивать быстроту реакции, ловкость, умение действовать согласно правилам.

Ход игры. Игроки находятся на одной стороне площадки, водящие – «Два Мороза», в центре площадки лицом к игрокам. Морозы говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые!». Один говорит: «Я Мороз – красный

нос», второй – «Я Мороз – синий нос!», вместе: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?». Дети хором говорят: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!». После этих слов игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящие стараются их запятнать («заморозить»). По окончании игры подсчитывают количество «замороженных» игроков и выбирают новых водящих.

Правила игры. Перебегать с одной стороны площадки на другую, не толкаться и не мешать другим игрокам.

«Передай мяч»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. Игроки распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена.

Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

«Берегись!»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость движений, воспитывать внимание.

Материалы необходимые для игры: верёвка, стойки для прыжков.

Ход игры. С одной стороны площадки протягивают шнур, за ним становится водящий. Все участники игры находятся на противоположной стороне площадки, там располагается их «дом». Водящий громко говорит слова: «Берегись раз, берегись два, берегись три!» Игроки в это время идут через поле и подходят близко к шнуру. С последним словом водящий перепрыгивает через шнур и старается догнать и запятнать кого-либо из детей. Вместе с запятнанным игроком он быстро убегает за шнур. Игра повторяется, но водящих становится двое, трое и т.д.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ



«Тёмный лабиринт»

Цель игры: развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры. Все участники игры кроме ведущего, выстраиваются в линию и крепко зажимают глаза. Затем, с закрытыми глазами, они начинают выполнять команды ведущего: «Два шага вперед, поворот налево, два шага вправо, поворот кругом, шаг влево, поворот налево, четыре шага прямо, поворот на 180 градусов, два шага назад, поворот направо, поворот налево, шаг вперед, три шага налево и т.д.». Затем по команде ведущего: «Открыть глаза!» все открывают глаза и смотрят, кто как стоит. Если кто-то стоит не так, как все, то он выходит из игры. Затем игра продолжается, пока не останутся только два (или один) самых внимательных игрока.

«Мяч сквозь обруч»

Цель игры: развивать ловкость и координацию движений.

Материалы необходимые для игры: обручи, мячи.

Ход игры. На игровой площадке шесть детей, выбранных из числа играющих, становятся в шеренгу и держат в вытянутых руках пять обручей. Остальные дети разбиваются на играющие пары. По сигналу каждая пара по очереди начинает игру от первого стоящего в цепочке, проходя цепочку на расстоянии 1 м с обеих сторон и перебрасывая мяч друг другу через обруч. Во время движения дети должны бросить мяч через каждый обруч. Если ребенок уронит мяч, то должен поднять его и продолжить игру с того обруча, где была допущена ошибка (или с первого обруча, что зависит от условий игры). Побеждает пара, которая быстрее других прошла дистанцию и не уронила мяч, бросив его, через все пять обручей. При повторении игры дети, игравшие в парах, меняют детей, стоявших с обручами.

«Гонка мячей»

Цель игры: развивать координацию движений, ловкость.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся

на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе игроки выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении.

Правила игры.

1. Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу.
2. Мяч разрешается только перебрасывать.
3. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.

Указания. Для игры необходимо два мяча разного цвета. Чтобы дети поняли правила игры, сначала надо провести ее с небольшой группой (8–10 человек). Играющие должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно и ждать, когда мяч попадет в руки. Ему нужно следить за направлением летящего мяча, а если потребуется – сделать шаг вперед или присесть.

Вариант 1. Дети встают в круг, рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока (стоящие рядом) берут мячи и по сигналу бросают их в противоположные стороны игрокам с тем же номером. Побеждает команда, у которой мяч быстрее вернется к ведущему.

Вариант 2.

Участники игры встают по кругу на расстоянии шага один от другого и рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом, – ведущие. Они берут мячи и по сигналу бегут в противоположные стороны за кругом. Оббежав круг, встают на свое место, быстро передают мяч игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Игра продолжается. Побеждает команда, игроки которой первыми пробегут с мячом по кругу и меньше уронят мячей.

Правила игры.

1. Играющему разрешается передавать мяч игроку своей команды, только когда он встанет на свое место.
2. Мяч игроки друг другу должны перебрасывать.
3. Бежать разрешается только за кругом.

«Разведчик и часовой»

Цель игры: развивать координацию движений, быстроту реакции, двигательное внимание.

Материалы необходимые для игры: мяч, обруч.

Ход игры. В игре участвуют две команды – «разведчики» и «часовые». В центре игровой площадки кладут обруч, внутри которого помещают мяч. По одному от каждой команды в центр выходят игроки. «Разведчик» проделывает движения, которые должен повторить «часовой». При этом «разведчик» должен усыпить бдительность «часового», изловчиться и забрать мяч. Если ему это удастся, то «часовой» выбывает из игры, а если не удастся, то из игры выбывает «разведчик». Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли «часового» и «разведчика». По

окончании игры подсчитывают, сколько раз выиграли «часовые», а сколько «разведчики».

«Две игрушки – поменяемся местами»

Цель игры: развивать координацию движений, моторную ловкость и внимание.

Материалы необходимые для игры: две игрушки.

Ход игры. Дети становятся в круг, а ведущий одновременно бросает игрушки двум игрокам, которые должны быстро поменяться местами.

Указание. Игра проводится в достаточно высоком темпе, чтобы увеличить ее интенсивность и сложность. Так как детям дошкольного возраста еще достаточно трудно выполнять действия разной направленности (как в данной игре – поймать игрушку, увидеть того, кому досталась вторая игрушка, и поменяться с ним местами).

«Бегущая скакалка»

Цель игры: развивать быстроту реакции, координацию движений, внимание.

Материалы необходимые для игры: скакалка.

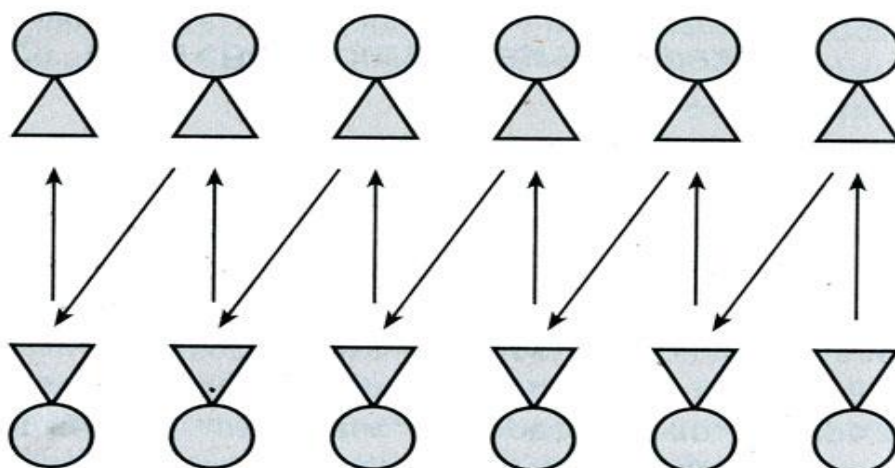
Ход игры. Двое детей берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку игрок, сменяет держащего скакалку игрока.

«Пленник мяча»

Цель игры: развивать координацию движений, ловкость, двигательное внимание.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. Игроки выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Крайний игрок берет мяч и бросает его игроку противоположному. Этот игрок ловит мяч и бросает его игроку напротив, как показано на схеме. И так далее. Когда мяч дойдет до конца шеренги, то его кидают в обратную сторону в том же порядке. Если играющий не поймал мяч, то попадает в «плен» противоположной команде и начинает играть на ее стороне. Побеждает команда, «пленившая» как можно больше игроков за время игры, которое ограничивается заранее (например, играем 5 минут).



«Танец шляпы»

Цель игры: развивать координацию движений, моторную ловкость, внимание.

Материалы необходимые для игры: шляпа, запись музыкального произведения.

Ход игры. Дети садятся в круг, при первых же звуках музыки они начинают передавать шляпу, надевая ее на голову соседа. Когда музыка прервется, участник, на голове которого оказалась шляпа, должен показать какое-нибудь движение, а все остальные дети – повторить его. Затем игра продолжается.

Примечание. Если дети стесняются по одному выполнять движения, можно предложить ребенку, на котором остановилась музыка, выбрать себе партнера и станцевать с ним.

«Смотри на руки»

Цель игры: развивать координацию движений, быстроту реакции, моторно-двигательное внимание.

Ход игры. Все играющие, стоя друг за другом по кругу, начинают двигаться под музыку. Впереди стоит командир, который показывает руками различные движения. Все остальные внимательно следят и повторяют их.

«Обезьянки»

Цель игры: развивать ловкость, координацию движений, закреплять навыки лазания.

Материалы необходимые для игры: шведская стенка, платок или маска из плотной ткани, закрывающая глаза.

Ход игры. Среди детей выбирается ведущий, которому завязывают глаза. Остальные участники игры считаются «обезьянками»: они имеют право передвигаться только по лесенке, а если и спускаются с нее, то не должны отходить в сторону больше, чем на один шаг. Задача ведущего – с завязанными глазами поймать «обезьянку» – и определить, кого именно из игроков он держит в руках. Задача «обезьянок» не дать ведущему себя поймать. Задача ведущего не проста, поэтому у него есть две спасительные фразы, правда, он может использовать каждую всего один раз за игру. Первая фраза – это «Стоп, земля!» Если ведущий говорит её, то все игроки, находящиеся в этот момент на земле (на полу), замирают на месте, и в течение 5 секунд ведущий может поймать кого-то из них. Вторая фраза – «Стоп, на дереве!» В это время замирают на месте игроки, которые находятся на лесенке, и ведущий может поймать кого-то из них. Но обе этих фразы действуют только в течение 5 секунд: если ведущий за это время никого не поймает, то должен продолжать делать попытки уже без этих фраз. Если ведущий ловит и узнает игрока, не снимая повязки с глаз, то имеет право тоже стать «обезьянкой», а пойманный становится ведущим. Если ведущий ловит, но не узнает игрока, то попытка считается неудачной, и игра начинается сначала.

«Мяч в кругу»

Цель игры: развивать быстроту реакции, ловкость и координацию движений.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. Игроки становятся в круг лицом к его середине и кладут руки друг другу на плечи. Выбранный заранее среди игроков водящий становится в середину круга, положив к своим ногам мяч. Игра начинается. Основная задача водящего – ударом ноги выбить мяч из круга. Задача остальных игроков – не дать мячу уйти за пределы круга: они стараются отбить мяч назад к водящему. Расцеплять рук при этом игроки не имеют права. Если водящему удастся выбить мяч за пределы круга, то на его место становится пропустивший мяч игрок, а сам он занимает место в кругу.

Примечание. Засчитываются только те удары водящего, при которых мяч пролетает или прокатывается мимо ног игроков. В тех случаях, если водящий бьет по мячу слишком сильно и мяч пролетает над головами играющих, удар не засчитывается, и водящий повторяет попытку до тех пор, пока не сможет выбить мяч из круга по всем правилам игры.

«Быстро шагай!»

Цель игры: развивать внимание, координацию движений, быстроту сообразительность.

Ход игры. На одном конце площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к игрокам, лицом к стене, становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит:

«Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!»

Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте, а водящий быстро оглядывается назад. Если он заметит, что кто-либо из игроков не успел вовремя остановиться и сделал, хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять становится к стене и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему так, чтобы суметь запятнать его раньше, чем он успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный игрок становится водящим.

«Бездомные пары»

Цель игры: развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции, внимание, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать находчивость и инициативу.

Материалы необходимые для игры: обручи.

Ход игры. Перед началом игры дети распределяются в пары и встают вдвоём в любой обруч, свою пару надо запомнить. По сигналу взрослого или с началом музыки все разбегаются (расходятся, прыгают на двух ногах, ходят в приседе и т.д.) в рассыпную по залу, взрослый убирает один обруч. Как

только прозвучит сигнал или закончится музыка, все пары должны соединиться и встать в любой обруч. Пара, которая не успела занять обруч, выбывает из игры. Игра продолжается пока не останется одна пара, она и является победителем.

«Мешочек»

Цель игры: развивать координацию движений, быстроту реакции.

Материалы необходимые для игры: длинная верёвка с мешочком с песком на конце.

Ход игры. Из числа игроков выбирается водящий, который располагается в центре игрового поля. Остальные игроки встают вокруг него на расстоянии, соответствующем длине веревки. Водящий в процессе игры вращает веревку по кругу над самой землей, а игроки подпрыгивают вверх, поджимая ноги, так, чтобы мешочек не задел их. Тот игрок, который не успел подпрыгнуть и которого задела веревка, становится водящим.

«Не попадись»

Цель игры: развивать ловкость и координацию движений.

Материалы необходимые для игры: шнур.

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

«Охранники»

Цель игры: развивать координацию движений, реакцию, умение быстро принимать решения.

Материалы необходимые для игры: большие кубики, стульчики.

Ход игры. Количество участников не ограничено. Из числа игроков выбирается водящий, который находится в центре круга. Остальные участники – «охранники». Они располагаются за кубиками. Задача водящего – завладеть кубиком охранника, сесть на него. «Охранники» же должны опередить водящего и сесть на кубик раньше. Ребенок, который не успел защитить свой кубик, становится водящим.

«Собачка»

Цель игры: развивать координацию движений, быстроту реакции и ловкость.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. Из числа игроков выбирается водящий – «собачка». Остальные участники располагаются в круге. Они перебрасывают мяч друг другу. «Собачка» при этом должен стараться поймать мяч. Тот, у кого водящий отбирает мяч, становится «собачкой».

«Поймай, если сможешь»

Цель игры: развивать координацию движений, внимание, умение сосредотачиваться.

Материалы необходимые для игры: какой-нибудь небольшой предмет, который можно передавать из рук в руки.

Ход игры. Это командная игра и рассчитана на большое количество участников. В начале игры выбирается ведущий, который будет начинать первый раунд. Все остальные участники выстраиваются в одну линию. Когда ребята выстроились, ведущий берет в руки игрушку и начинает ходить за ними, пытаясь кому-нибудь из них вложить в руки шарик. Тот участник, которому он все-таки отдаст его, должен тут же выбежать из строя. В это время остальные участники должны внимательно следить за ведущим, так как им нужно будет поймать того игрока, в руках которого окажется игрушка. Причем сделать это они должны, не выходя за пределы линии. Если им удастся поймать убегающего участника, то он должен возвратиться на свое место. Если этому игроку все-таки удалось убежать, он становится ведущим, в то время как предыдущий занимает его место.

«Лягушки-попрыгунчики»

Цель игры: развивать координацию и моторику движений, внимание, целеустремленность.

Материалы необходимые для игры: мел или длинный шнур.

Ход игры. На полу нужно нарисовать круг, или обозначить его шнуром. Это будет «дом» для «лягушек». Все участники игры должны присесть на корточки и упереться руками в пол, изображая «лягушек». Выбирается «лягушка», которая будет водящей. Все остальные должны будут от нее убежать, не поднимаясь с корточек. Единственным спасением для остальных «лягушек» может быть их «дом», так как в этом случае водящий не может их поймать. Та «лягушка», которая будет поймана, станет новым водящим.

«Лебедь и рак»

Цель игры: развивать координацию движений, физическую выносливость, внимание, целеустремленность.

Материалы необходимые для игры: верёвка, игрушка (любой предмет).

Ход игры. В игре могут принимать участие два игрока или несколько пар. Участников привязываются друг к другу веревкой за пояс. При этом они располагаются спиной к спине. На расстоянии метра от них нужно положить игрушку или любой другой предмет. По команде ведущего участники должны достать игрушку. Каждому из них необходимо перетянуть на свою сторону соперника. Игра заканчивается в том случае, когда кто-то из участников достанет свою игрушку.

«Петушиные бои»

Цель игры: развивать координацию движений, аналитические способности, внимание, целеустремленность.

Материалы необходимые для игры: мел или верёвка.

Ход игры. На полу или на земле надо начертить круг. Это будет зона поединка. Затем выбираются первые два участника, которые будут разыгрывать поединок. Объясняются правила поединка. Первые два участника должны встать в круг на одной ноге, вторую придерживая руками.

Их цель – вытолкнуть друг друга из этого круга. При этом нельзя пользоваться руками. Тот участник, который быстро и без нарушения правил вытолкнет своего противника из круга, считается победителем.

«Вышибалы классические»

Цель игры: развивать ловкость, координацию движений, выносливость, меткость, быстроту реакции.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. Количество участников – от трёх, но для командной игры – не менее четырех. Нужен мяч средних размеров и просторная ровная площадка. Игровая площадка ограничивается квадратом – четырьмя линиями на расстоянии 10–15 шагов. Дети разбиваются на две равные команды. Одна команда «вышибающие», вторая – «вышибаемые». Те, кто «вышибает», делятся поровну (насколько это возможно) и встают по двум границам квадрата друг напротив друга (желательно прочертить линии мелом). «Вышибаемые» располагаются в середине игровой площадки, они могут перемещаться внутри всей площадки, но не должны забегать за её границы. Задача «вышибающих» – попасть мячом в тех, кто стоит в середине. То есть «выбить» их из игры, задача «вышибаемых» – увернуться от мяча. Мяч кидает по очереди то одна, то другая сторона «вышибающих». «Выбитым» считается тот, в кого попали мячом, в этом случае он покидает игровую площадку. Игра прекращается, когда все «вышибаемые» покинули игровую площадку. В следующей игре «вышибаемые» и «вышибающие» меняются местами. Последний оставшийся на игровой площадке игрок может постараться «выручить» свою команду – увернуться от брошенного в него мяча столько раз, сколько ему лет, плюс ещё один раз – за команду. В случае удачи – вся его команда еще на один кон остается «вышибаемой».

Вариант игры 1. Два игрока становятся друг напротив друга на расстоянии приблизительно семи шагов, где при помощи мела, на игровой площадке прочерчиваются две ровные прямые линии. Они – «вышибалы». Третий игрок занимает место примерно посередине между ними. Задача первого и второго участников заключается в том, чтобы «вышибить» третьего игрока, попав в него мячом, поэтому они бросают его именно таким образом, чтобы задеть. Третий же по счету ребенок должен всеми силами стараться увернуться от летящего в его сторону мяча. Если двум игрокам это удастся, то третий участник меняется местами на время с тем из ребят, который попал в него. Далее игра продолжается по тем же правилам до тех пор, пока каждый из играющих детей не побывает в роли «вышибаемого».

Вариант игры 2. Обозначается площадка, в которой находятся все игроки, кроме двух, эти двое – «вышибалы». Их задача выбить мячом всех игроков внутри площадки (обычно прямоугольника). Они бросают мяч в сторону друг друга, попутно пытаясь выбить кого-нибудь внутри. Тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры. Смысл игры выбить всех, кто находится на линии.

«Мальчики–девочки»

Цель игры: развивать координацию движений, ловкость, двигательные и коммуникативные способности.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. В эту игру желательно играть при чётном количестве игроков – четыре, шесть и т.д. Дети делятся на две команды – интереснее, когда на мальчиков и девочек, и встают напротив друг друга. Первая из шеренги девочка бросает мяч стоящему напротив неё мальчику, тот в свою очередь бросает обратно, но уже следующей девочке и т.д. Потом мяч точно таким же образом возвращается мальчику и т.д. Если, например, какая-то девочка не поймала мяч, она переходит «в плен» к мальчику. Если в следующий раз какой-то мальчик не поймает мяч – он может либо уйти в «плен» к девочкам, либо команда решает вернуть девочку обратно в её команду. Если девочка не поймает мяч, команда мальчиков вправе забрать себе в «плен» еще одну девочку. Можно играть на время. Выигрывает та команда, в которой по окончании игры окажется наибольшее количество детей.

«Мастер мяча»

Цель игры: развивать ловкость и координацию движений.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры.

Вариант 1.

- Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
- Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
- Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
- Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
- Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2.

- Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.
- Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
- Приподнять правую ногу, слегка вытянув её вперёд, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

«Ловкие руки»

Цель игры: развивать ловкость и координацию движений.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры.

Упражнения в перекладывании предмета (малого мяча, мешочка, кубика)

- Перекладывание малого мяча из одной руки в другую с поворотом в сторону.

- Перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время выполнения наклона (за коленями и ниже) - ноги вместе и ноги врозь (за каждой ногой).
- Перекладывание малого мяча из одной руки в другую под коленом (нога согнута в колене, вверх).
- Из исходного положения - лежа на спине передача мяча за поднятыми прямыми ногами, за согнутыми в коленях ногами (колени подтягивать к груди).

Упражнения в подбрасывании, перебрасывании и ловле предмета

- Подбрасывание малого мяча правой (левой) рукой и ловля двумя руками; то же с хлопком.
- Подбрасывание (или перебрасывание) малого мяча правой рукой и ловля левой; то же, меняя руки.
- Бросок малого мяча об пол правой рукой и ловля после отскока левой; то же другой рукой.
- Перебрасывание малого мяча друг другу одной и двумя руками.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ



«Лови – толкай»

Цель игры: развивать силу, быстроту и чёткость движений.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. Участники игры разбиваются на пары. В каждой паре игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии примерно 1 м, причём один из игроков стоит, а второй присаживается на корточки. Присевший игрок берёт мяч и подталкивает его стоящему игроку. Тот должен быстро наклониться, не сгибая при этом ног, и перехватить мяч, после чего, выпрямившись, бросает мяч напарнику, который, чтобы поймать мяч, должен быстро встать. После условленного количества перебрасываний мяча игроки меняются местами. Побеждает та пара игроков, движения которой были самыми точными. И кто поймал больше всего мячей.

Примечание. Для этой игры можно выбрать ведущего, который будет засекает время, и следить за ходом игры. Роль ведущего может выполнять взрослый.

«Колобок»

Цель игры: развивать быстроту и выносливость.

Материалы необходимые для игры: футбольные или резиновые мячи.

Ход игры. Участники игры становятся в линию на одной стороне площадки. У каждого игрока есть «колобок» – мяч. Дети кладут мячи на пол перед собой, а потом хором говорят слова:

Я Колобок, Колобок,
Я от дедушки ушел,
Я от бабушки ушел
И от вас убегу.

С последним словом дети с силой толкают ногой каждый свой мяч, а потом бегут за ним, стараясь первыми поймать свой «колобок». Тот, кто последним добежит до линии, выходит из игры. А оставшиеся игроки вновь выстраиваются в линию, и игра продолжается.

«Кто сильнее?»

Цель игры: развивать силу и выносливость.

Ход игры. В игре участвуют две равные команды игроков. Для начала расчерчивается игровое поле. Оно представляет собой три линии,

проведенные на расстоянии 8–10 шагов друг от друга. Длина каждой линии составляет примерно 4,5–5 м. Все линии должны быть равной длины и располагаться на одинаковом расстоянии.

Обе команды выстраиваются на двух крайних линиях лицом друг к другу. Затем они сходятся на средней линии так, чтобы каждый игрок одной команды оказывался между двумя игроками команды противника, после чего все игроки берут друг друга под руки. Таким образом, из игроков выстраивается цепь, причем каждая команда смотрит в противоположную сторону. Игра начинается. Суть ее проста: команды должны попытаться перетянуть друг друга, пятась и стараясь сдвинуть противника с места. Получается, что игроки каждой команды будут тащить всю цепь на «свою» линию, туда, где команда стояла в начале игры, до того, как все сошлись посередине поля. И победят в результате те игроки, которые окажутся сильнее.

Примечание. Если в процессе игры цепь рвётся, то игроки, повинные в разрыве цепи, выбывают из игры.

«Перетяжки»

Цель игры: развивать силу и выносливость.

Ход игры. Это еще одна из многих игр на перетягивание, простая, но увлекательная. На игровом поле чертят линию, затем по обе стороны от нее на расстоянии вытянутой руки друг от друга встают два игрока. По сигналу ведущего, игроки начинают единоборство: каждый пытается перетянуть противника к себе, заставив его перейти линию. Игрок, который оказался сильнее, объявляется победителем.

Примечание. В эту игру можно играть и командами. В этом случае в игре принимают участие две команды с равным количеством игроков в каждой. Игроки команд становятся друг против друга каждый со своей стороны от линии. По команде ведущего противники пытаются перетащить друг друга за линию к себе. Если игроку это удалось, то его противник считается пленным и должен принять активное участие в «сражении»: встать позади игрока – победителя, обхватить его за талию и попытаться перетащить на свою сторону еще одного члена своей команды. При таком варианте игры побеждает та команда, которой удалось набрать большее количество пленных.

«Тянем – потянем»

Цель игры: развивать мышечную силу рук и ног.

Материалы необходимые для игры: металлические обручи.

Ход игры. Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладётся посередине площадки. С противоположных сторон на расстоянии 1,5 м от обруча проводятся две черты. Команды игроков отходят на равное расстояние от обруча. По команде ведущего обе команды бегут к обручу (верёвке) и хватаются за него с противоположных сторон. Задача игроков – тянуть обруч на себя и не дать другой команде возможности перетащить

обруч за противоположную черту. Выигрывает та команда, которая смогла перетащить обруч на свою половину.

Примечание. Перетягивать можно верёвку или скакалку.

«Мышкин дом»

Цель игры: развивать силу и выносливость.

Ход игры. Среди участников игры выбираются «кошка» и «мышка». Все остальные участники становятся в круг, держась за руки и подняв их вверх – это «дом» мышки. Поднятые вверх сцепленные руки двух игроков образуют собой «ворота», через которые можно пробегать. Если игроки опустят руки вниз, «ворота» будут считаться запертыми.

Игра начинается: «кошка» начинает бегать за «мышкой». По правилам игры и «кошка», и «мышка» могут, как бегать с внешней стороны круга, так и забегать в него. Изюминка игры состоит в том, что игроки, стоящие в кругу, сочувствуют «мышке» и мешают «кошке» поймать её. Игроки опускают руки – «запирают ворота» за вбежавшей в «домик» «мышкой» и тем самым не дают «кошке» догнать её. Таким образом, они могут запереть и «кошку» в «домике», так что в этой игре «кошке» приходится труднее всех. После того как «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.

«Почта»

Цель игры: развивать силу, выносливость, ловкость и координацию движений.

Материалы необходимые для игры: набивной мяч вес 1 кг.

Ход игры. Игроки встают в круг лицом к центру круга. Одному из игроков в кругу – он будет считаться первым – дается «посылка» (набивной мяч). Второй из игроков, стоящий в противоположной стороне круга строго напротив первого игрока, назначается «адресатом». По команде игра начинается. Первый игрок передаёт «посылку» стоящему рядом игроку. Тот передаёт «посылку» следующему игроку и т. д. Когда посылка доходит до «адресата», он говорит: «Получил! Жди ответа!» – и передает посылку следующему игроку. Так по цепочке «посылка» возвращается к первому игроку. Если «посылка» выскальзывает из рук кого-то из игроков, то он должен заплатить фант (например, попрыгать на одной ноге). Когда «посылка» дошла быстрее – до «адресата» или обратно до «отправителя». В соответствии с этим одна из сторон круга («почта») объявляется самой лучшей.

Примечание. В этой игре не помешает помощь взрослого. Он может следить за ходом игры, отмечать промахи игроков, требовать выплаты фанта, засекать по секундомеру показатели каждой команды и объявлять результаты.

«Кенгуру»

Цель игры: развивать силу, выносливость, умение сохранять равновесие.

Материалы необходимые для игры: большой надувной мяч.

Ход игры. На площадке размечается игровое поле: с противоположных сторон рисуются «ворота», посередине поле непрерывной линией делят пополам. Центр поля отмечают кружком.

Игроки делятся на две команды с равным количеством участников. Мяч помещается в центр поля. Игра начинается. Суть игры состоит в том, чтобы провести мяч к воротам противника и забить гол. Игроки могут передвигаться следующим образом: ходить и бегать нельзя, можно лишь прыгать, как кенгуру, держа ноги вместе. Руки игроки прижимают к груди, касаться ими мяча запрещено. Толкать мяч становится возможным только в прыжке. Выигрывает та команда, которая забивает больше голов в ворота противника.

«Поймай мяч»

Цель игры: развивать выносливость, точность и быстроту движений.

Материалы необходимые для игры: мячи.

Ход игры. В игре могут принимать участие одновременно 5–6 человек. Верёвка натягивается поперёк игрового поля в его центре на расстоянии приблизительно 1.5 м от земли. С одной стороны, от веревки отсчитывается примерно 0.5 м, и на этом расстоянии мелом чертится линия (параллельно натянутой веревке). Игрокам вручается по мячу, после чего все они становятся в ряд на линии. По команде взрослого игроки подбрасывают мячи так, чтобы они перелетели через верёвку, и сами же ловят их, пробегая под верёвкой. Действия игрока считаются точными, если мяч, переброшенный через верёвку, не касается земли. Выигрывает тот игрок, который окажется самым быстрым и сильным. Играть в этой игре можно на очки, присваиваемые игроку за каждый удачный бросок.

Примечание. Вот маленькая хитрость, которая позволит игрокам выигрывать. Мяч нужно подбрасывать по возможности повыше, но не далеко. Именно при этом условии игрок успеет проскочить под верёвкой вовремя, чтобы поймать мяч. Все же, несмотря на эту хитрость, игра эта не из простых. Поэтому условия игры можно оговорить. Например, бросок и ловля мяча можно будет считать удачными, если мяч, переброшенный через верёвку, коснется земли не более 1–2 раз.

«Цепи кованые»

Цель игры: развивать силу, выносливость, ловкость, быстроту движений.

Материалы необходимые для игры: мячи.

Ход игры. Игроки делятся на две команды с равным количеством участников. Команды становятся в линию напротив друг друга на расстоянии 5–10 м. Игроки обеих команд крепко держатся за руки. Жребием или по договоренности определяется, какая команда начнет игру. Игроки этой команды говорят слова: «Цепи, цепи кованые, разбейте нас». Игроки второй команды спрашивают: «Кем из нас?» Первая команда называет игрока, который разбежавшись, должен разбить цепь. Если ему это удастся, то он возвращается в свою команду, прихватив с собой «пленника» – одного игрока противника по месту разрыва цепи. Если же игроки настолько крепко

держались за руки, что их «цепь» не удалось «расковать», игрок сам попадает в плен к команде противников. Играют до тех пор, пока все игроки не окажутся в одной команде.

«Волшебный канат»

Цель игры: развивать физическую силу и выносливость.

Материалы необходимые для игры: канат, мел.

Ход игры. Игроки делятся на две команды. Команды занимают позиции по разные стороны от средней линии. По команде ведущего игроки начинают тянуть канат, стараясь перетянуть команду соперников на свою сторону. Побеждают те, кому это удаётся сделать.

«Северный и южный ветер»

Цель игры: развивать быстроту, выносливость и внимание.

Материалы необходимые для игры: красная и синяя ленты.

Ход игры. Среди играющих выбирается два водящих – одному одевается синяя лента – он «северный ветер», а другому – красная – он «южный ветер». «Северный ветер» по правилам игры догоняет играющих и «замораживает» их, осаливая. Игрок, до которого дотронулся «северный ветер», должен замереть как вкопанный. «Южный ветер» наоборот размораживает игроков, дотрагиваясь до «замороженных». Тот, до кого дотронулся «южный ветер», продолжает двигаться по площадке. Задача «северного ветра» «заморозить» как можно больше игроков и не дать «южному ветру» «разморозить» участников игры.

«Борцы»

Цель игры: развивать физическую силу и выносливость.

Ход игры. Участники игры разбиваются на пары и выполняют следующие задания.

1 задание. Необходимо начертить на земле небольшую линию, являющуюся исходной. Игроки становятся друг против друга, упираются ладонями на вытянутых руках и начинают сдвигать напарника от себя. Пары должны быть примерно одинаковыми по силе, чтобы они могли бороться. Задание считается выполненным, если пара сдвинулась в одну из сторон на 50 см от исходной линии. Правилom этого варианта являются полностью выпрямленные руки. Если один из игроков согнет их, задание выполняется заново, за прохождение этого тура победитель получает 5 очков. Второй участник – 3.

2 задание. Оно заключается в том, что игроки должны встать друг против друга на расстоянии 5–10 м в положении упор лёжа и двигаться навстречу, переступая руками. Ногами помогать нельзя. Победителем будет тот игрок, который пройдет большее расстояние до встречи с напарником. За это задание победитель получает 4 очка, второй игрок – 2 очка.

3 задание. Игроки должны провисеть на перекладине как можно дольше. Перехватывать руки, подтягиваться нельзя, надо просто висеть, пока руки выдерживают вес тела. Здесь лидером станет тот, кто спрыгнет последним. Этот тур выполняют все одновременно. На пары не делятся. Количество

очков будет зависеть от числа игроков: самый первый получает 1 очко, остальные – на одно больше предыдущего игрока, последний получает максимальную сумму. Затем все очки у каждого игрока суммируются, и выбирается победитель в паре.

«Чурбан»

Цель игры: развивать силу, ловкость и внимание.

Материалы необходимые для игры: высокий кубик.

Ход игры. В середине площадки ставится «чурбан» (высокий кубик).

Игроки встают по кругу, берутся за руки и говорят слова:

«Стоит чурбан, не мешает нам.

Кто чурбан собьёт,

Из круга уйдёт!»

После этого все начинают двигаться вокруг «чурбана». При этом каждый старается подтянуть своих соседей к «чурбану» так, чтобы они его свалили. Кто свалит «чурбан» выходит из круга, руки отпускать нельзя, играют не более 6–8 детей. *Усложнение.* Вокруг «чурбана» двигаться боковым галопом.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ МЕТКОСТИ



«Большой мяч»

Цель игры: развивать быстроту реакции, тренировка точности движений, концентрации внимания.

Материалы необходимые для игры: большой мяч.

Ход игры. Игроки становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине и старается выкатить мяч из круга ногами. Тот, кто пропустит мяч между ног, становится водящим, но уже за кругом. Игроки поворачиваются спиной к центру, а водящий должен вкатить мяч в круг. Так игра повторяется несколько раз.

Правила игры. Мяч нельзя брать в руки в течение всей игры. Он не должен подниматься выше колен играющих.

«Передай мяч»

Цель игры: развивать быстроту реакции, тренировка точности движений, концентрации внимания.

Материалы необходимые для игры: мячи среднего диаметра.

Ход игры. Стоя в кругу, игроки стараются как можно быстрее передать мяч соседу, не уронив его. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину.

Примечание. Усложнить игру можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

«Бесконечное движение»

Цель игры: развивать быстроту реакции, внимание, тренировка точности движений.

Материалы необходимые для игры: мячи маленького диаметра.

Ход игры. Все игроки встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга небольшие мячики. Детям сообщаются *правила игры:* мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать

ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Если мяч останавливается в центре круга, ведущий его убирает. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

«Охотники и звери»

Цель игры: развивать глазомер, скоростные качества, ориентировку в пространстве.

Материалы необходимые для игры: мячи.

Ход игры. На площадке обозначается круг. Игроки делятся на две команды: «охотники» и «звери». Звери становятся в круг, а охотники распределяются за кругом. У одного из охотников мяч. По сигналу «Охотники!»: – бросают мяч в «зверей» (в ноги детей). Звери, находящиеся в кругу, увёртываются от мяча (отходят в сторону, подпрыгивают и т.д.). «Охотники» ловят мяч и продолжают бросать его в зверей. По сигналу: «Охота прекращается!», подсчитывается количество пойманных зверей. Затем команды меняются местами.

Правила игры: те звери, кого «подстрелили», отходят в сторону.

«Стой»

Цель игры: развивать быстроту реакции, ловкость, глазомер.

Материалы необходимые для игры: мяч.

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

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

«У кого меньше мячей»

Цель игры: развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию, прослеживающую функцию глаза.

Материалы необходимые для игры: мячи, волейбольная сетка или шнур.

Ход игры. Игроки делятся на две команды. Команды размещаются на разных сторонах площадки. Посередине площадки натягивается сетка или шнур. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу педагога дети перебрасывают мячи правой и левой рукой через сетку или шнур. После второго сигнала прекращается перебрасывание мячей и подсчитывается количество мячей на игровом поле у обеих команд. У кого меньше мячей, та команда победила.

Правила игры: перебрасывать мячи через верх шнура, после сигнала закончить перебрасывать мячи.

«Сидячий футбол»

Цель игры: развивать меткость, координацию движений, быстроту реакции.

Материалы необходимые для игры: мячи.

Ход игры. Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой на расстоянии 2,5–3 метров. Игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. За неточный бросок мяча команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Варианты игры:

1. Ловить отбрасываемый мяч ногами.
2. Прокатывать и ловить мяч только одной ногой.
3. Сшибать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между командами, за каждую сбитую кеглю команда получает призовое очко.

«Мяч ведущему»

Цель игры: развивать внимание, прослеживающую функцию глаза.

Материалы необходимые для игры: мячи.

Ход игры. Дети объединяются в 2–3 группы, каждая образует свой круг диаметром 4–5 м. В центре каждого круга – ведущий с мячом. По сигналу педагога ведущие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга, ведущий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Правила игры: начинать бросать мяч по сигналу.

«Серсо»

Цель игры: развивать меткость, глазомер, координацию движений, внимание.

Материалы необходимые для игры: кольца, гимнастическая палка.

Ход игры. Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии 2–3 м. Одни из них бросает в сторону другого кольца, а тот ловит их на палку. При большом числе участников дети, разделившись на пары, становятся друг напротив друга на расстоянии 3–4 м. У одного из них (по договоренности) в руках палка, у другого – палка и несколько колец. Последний надевает на кончик палки кольца и пускает их по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на свою палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймал больше число колец.

«Боулинг»

Цель игры: развивать глазомер, силу и точность броска.

Материалы необходимые для игры: мячи, кегли.

Ход игры. На площадке чертят две линии. На одной выставляют кегли, другая отмечает, откуда можно кидать мяч. Задача игроков – сбить мячом как

можно больше кеглей. За сбитые кегли насчитывают очки. Можно расставлять кегли не по линии, а зигзагом или как в боулинге – треугольником.

«Города»

Цель игры: развивать ловкость, меткость и глазомер.

Материалы необходимые для игры: мячи, кегли.

Ход игры. Игроки делятся на две команды. Количество игроков в команде может быть любое – даже один человек. Перед началом игры в центре поля чертят черту и на нее ставят большой мяч. В 2–3 метрах от черты с двух сторон рисуют два круга диаметром около 2 метров. Эти круги – «города» команд. Все участники команд получают маленькие мячи. Их задача – бросать свои маленькие мячики в большой мяч так, чтобы закатить его в «город» противника. Кто первым сумел это сделать – победил.

«Точный бросок»

Цель игры: развивать меткость, глазомер и внимание.

Материалы необходимые для игры: обручи, мячи.

Ход игры. Играют две команды. Каждая команда делится еще пополам, половинки расходятся на 3–4 м и строятся в колонну по одному лицом друг к другу. Между ними кладут обручи, и первым игрокам в одной из половинок (там, где игроков больше) каждой команды дают по мячу.

Задача игроков – точно попасть в обруч мячом так, чтобы отскочивший мяч мог поймать игрок противоположной половинки команды. Поймав мяч, участник таким же способом возвращает мяч своему партнеру по команде, стоящему в противоположной колонне. После броска игроки отходят в сторону. Если мяч задел обруч или если его не смог поймать игрок, бросок повторяется, пока всё не будет выполнено правильно. Игра проводится в быстром темпе, команда, закончившая раньше, выигрывает. В этой игре можно устроить и личное первенство. Очерчивается линия броска, и игроки по очереди бросают мяч в обруч, а отскочивший мяч ловит, например, ведущий. За каждый точный бросок с хорошим отскоком (прямо в руки ведущему) даётся одно очко. Игра проводится несколько раз, потом подводят итоги.

«Броски в мишени»

Цель игры: развивать меткость, глазомер, координацию движений и внимание.

Материалы необходимые для игры: мячи, мел.

Ход игры. В этой игре бросают в мишени теннисный или литой резиновый мяч. Ведущий заранее чертит на площадке три мишени. Первая смещена несколько вправо от линии броска, находится на расстоянии 10 м от стартовой линии. Вторая мишень расположена точно по линии броска, на расстоянии 20 м, третья смещена несколько влево, находится на расстоянии 15 м от стартовой линии. Мишени имеют по 5 концентрических окружностей, диаметр мишеней – от 1 до 1,5 м. Их размеры и дальность расположения зависят от возраста и уровня тренированности детей. Игроки

выполняют по три броска. Попадание «в яблочко» любой мишени приносит игроку 10 очков, следующая полоса – 8 очков и т. д. Последняя полоса на мишени приносит участнику 2 очка. За каждый бросок дается по одному очку. После бросков всех игроков подсчитываются результаты. Самый меткий игрок имеет наибольшее количество очков.

«Охотники и утки»

Цель игры: развивать меткость, глазомер, быстроту реакции и внимание.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. На полу чертится максимально большой круг. Если игра проводится в узком зале, то рекомендуется нарисовать посередине две черты поперек зала на расстоянии 7-10 м одна от другой. Таким образом, получится прямоугольник, две стороны которого – стены зала, и две – начерченные линии. Игроки делятся на две команды – «охотников» и «уток». Охотники выстраиваются по кругу за его чертой, или за начерченными линиями разделившись пополам. «Утки» произвольно располагаются в середине круга или в середине прямоугольника. У одного из «охотников» в руках мяч.

По сигналу ведущего «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, не входя в круг, стараются осалить им («подстрелить») «уток». Подстреленная «утка» выходит из игры. «Утки», бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. «Охотники», перебрасывая мяч, неожиданно бросают его в «уток». Когда все «утки» будут подстрелены, игроки меняются ролями, и игра продолжается. После двух игр отмечается, какая команда «охотников» подстрелила» всех уток. Она и считается победительницей.

Правила игры.

1. Бросая мяч в уток охотники, не должны переступить линию круга. Игрокам, переступившим линию, попадание не засчитывается.
2. Осаленными считаются утки, которых мяч коснулся в любую часть тела, за исключением головы.
3. Если в утку попал мяч, отскочивший от пола или от другого игрока, то осаленной она не считается.
4. Если утка, увёртываясь от мяча, выбежала за круг, она считается осаленной.
5. Подстреленные утки до смены команд в игре не участвуют.

«Подвижная цель»

Цель игры: развивать меткость, глазомер, быстроту реакции, ловкость.

Материалы необходимые для игры: волейбольный мяч.

Ход игры. Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами чертится окружность. Игроки получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в два круга и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бегает, прыгает, увёртывается в кругу. Тот, кто попал в

водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местами. Игруют 5 минут, после чего отмечают наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в двух кругах, можно провести между ними соревнование: начиная игру одновременно, отмечают, в каком из кругов быстрее попадут мячом в водящего. Если играют в двух кругах соревнований, водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правила игры.

1. Засчитывается попадание в ноги и любую часть туловища, попадание в голову не засчитывается
2. Если в водящего попал мяч, отскочивший от пола или от какого – либо предмета, то попадание не засчитывается.
3. При броске мячом в водящего заступать за черту окружности нельзя. Заступившему игроку попадание не засчитывается.

Вариант игры.

«Защищай товарища»

Построение игроков то же, только в середину круга идут двое водящих. Один из них защищает другого от попадания в него мячом. Защищает и руками, и ногами, и всем корпусом. Если ему все-таки не удастся защитить и в водящего попадут мячом, то они оба меняются с тем, кто попал в водящего, и с тем, кого он выберет себе в защитники. Игра начинается вновь.

«Тир в ведёрках»

Цель игры: развивать меткость, глазомер, координацию движений.

Материалы необходимые для игры: маленькие мячи, ведёрки.

Ход игры. Для игры нужно приготовить ведёрки. На дно каждого ведёрка кладётся бумажка с написанным на нем числом. Это число – количество призовых баллов, которые получит меткий стрелок, попавший в эту цель. Игроки берут маленький мячик и бросают по очереди, набирая баллы. Можно провести несколько «туров». Самого меткого игрока награждают. Игра подходит для детей любого возраста, но чем младше дети, тем мишени должны быть крупнее, а расстояние до целей меньше.

«Попади в корзинку»

Цель игры: развивать меткость, глазомер, координацию движений и внимание.

Материалы необходимые для игры: корзина или детское пластиковое ведёрко, верёвка, камешки (игрушки, шишки).

Ход игры. Корзинку подвешивают так, чтобы она могла раскачиваться, как маятник. Двое играющих встают в нескольких метрах от корзинки, повернувшись лицом в одну сторону, и пытаются забросить в нее какие-нибудь мелкие предметы (камешки, игрушки, шишки и т.д.). Игра заканчивается, когда корзинка перестает качаться. Из нее высыпают содержимое и подводят итоги игры. Выигрывает тот, чьих предметов в корзинке больше.

«Успей поймать!»

Цель игры: развивать меткость и ловкость.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. На игровой площадке находится две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Правила игры: передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

«Встреча»

Цель игры: развивать меткость, глазомер и внимание.

Материалы необходимые для игры: мячи.

Ход игры. На площадке проводят две линии на расстоянии 4–6 м. Игроки делятся на равные группы и встают друг против друга за линиями. По сигналу все одновременно прокатывают друг другу мячи, но так, чтобы они встретились. Детям, чьи мячи встретились, ведущий даёт по одной фишке. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек.

Указания. Площадка должна быть ровная. Увеличивать расстояние между игроками нужно постепенно. Детям необходимо подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем энергичнее должен быть толчок по мячу.

«Сходу – в цель»

Цель игры: развивать меткость, глазомер, быстроту и координацию движений.

Материалы необходимые для игры: теннисные мячи, мишень.

Ход игры. На площадке обозначается линия старта, на расстоянии 10 м от нее – линия броска, далее через 10 м устанавливается мишень размером 0,5–0,8 м. Участник игры бежит от стартовой линии до линии броска и с ходу бросает теннисный мяч в мишень. Все игроки выполняют броски по очереди.

«Мяч в стену»

Цель игры: развивать быстроту реакции, глазомер, координацию движений.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. На расстоянии 1–2 м от стены проводится черта. Игроки встают в поле за чертой свободно, кому как удобно. Водящий встаёт у черты лицом к стене и бьёт мячом в стену так, чтобы он перелетел за черту. В поле его ловит тот игрок, которому это удобнее. Поймавший мяч перебрасывает его водящему. Если водящий поймает его, то уходит играть в поле, а на его место идёт тот, кто перебрасывал мяч. Если же, водящий брошенный мяч не поймает, то остаётся у стены водить.

«Попади в «окошко»

Цель игры: развивать глазомер, точность движений, ловкость.

Материалы необходимые для игры: мяч, обручи.

Ход игры. Игроки строятся в шеренгу, обручи держат на уровне плеч. Два игрока, находясь за шеренгой и перед шеренгой, на расстоянии 1–1.5м, перекидывают мяч друг другу, последовательно через каждый обруч, продвигаясь в сторону. Дойдя до конца цепочки, пара с мячом отдает мяч последней паре, забирая их обруч. Все четверо идут в начало цепочки. Пара, которая бросала мяч, встает с обручами в цепочку первыми. А пара с мячом начинает перекидывать мяч по всей длине цепочки, повторяя действия первой пары. Игра повторяется до финального свистка.

Усложнение. Игроки в шеренге могут менять высоту обруча.

«Кто дальше?»

Цель игры: развивать меткость, глазомер, быстроту реакции, ловкость.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. Дети встают перед начерченной линией, бросают мяч о стену в цель (обруч), ловят его и отходят дальше от стены на другую линию (расстояние 30–40 см). Выигрывает тот, кто не уронит мяч, и будет находиться дальше всех от стены.

«Забей мяч в ворота»

Цель игры: развивать меткость, глазомер, быстроту реакции, ловкость.

Материалы необходимые для игры: мячи, ворота или дуги.

Ход игры. Игроки становятся против ворот – они нападающие. Двое детей – защитники. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Побеждает тот ребенок, который забил большее количество мячей.

«Попади в мяч»

Цель игры: развивать меткость, ловкость, глазомер.

Материалы необходимые для игры: волейбольный мяч, теннисные мячики.

Ход игры. Посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки делятся на две команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки, перед линиями. Игроки одной команды получают по маленькому теннисному мячу.

По сигналу ведущего игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой команды.

Правила игры.

1. Бросают мячи все одновременно по сигналу. Преждевременные броски не засчитываются.
2. При броске нельзя заступать за черту.

3. Если волейбольный мяч выскочит в сторону от игроков, его возвращают на прежнее место.

4. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

«Пять бросков»

Цель игры: развивать меткость, точность движений.

Материалы необходимые для игры: мячи, баскетбольные корзины.

Ход игры. Дети располагаются возле баскетбольных корзин на расстоянии 1.5–2 м от корзины. Дети бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадает 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

«Игра с мячом»

Цель игры: развивать меткость, глазомер, быстроту реакции, ловкость.

Материалы необходимые для игры: мяч, клюшки для хоккея.

Ход игры. Игроки с клюшками в руках становятся в круг. В центре стоит водящий. Перед ним небольшой мяч. Ударом клюшки он старается выбить его за пределы круга. Дети, стоящие в кругу, препятствуют этому и отбивают мяч назад. Тот, кто пропустил мяч, сменяет водящего и становится в центр круга.

«Отбивка оленей»

Цель игры: развивать меткость и ловкость.

Материалы необходимые для игры: мяч.

Ход игры. Группа игроков находится внутри очерченного круга – это «олени». Выбираются три «пастуха» – они за кругом. По сигналу: «Раз, два, три – отбивку начни!» «пастухи» по очереди бросают мяч в оленей. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает 5–6 раз. После чего он посчитывает отбитых «оленей».

Правила игры: бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу с места в подвижную цель.

«Городки»

Цель игры: развивать меткость, ловкость, глазомер.

Материалы необходимые для игры: «городки», биты.

Ход игры. Для игры нужны палки-биты и городки. Для детей биты должны быть 50–70 см, городки 12–20 см, сечение городка 4–5 см. На земле чертят квадрат, стороны которого 1–1.5 м – это «город». На расстоянии 6–8 м от города проводят линию «кон», с которой игроки начинают бросать биты. Городки в виде различных фигур расставляют на лицевой линии города. Каждый игрок получает две биты и бросает их одну за другой, стараясь выбить городки из города.

В начале игры биты бросают с кона, а затем, когда из фигуры выбьют хотя бы один городок, игроки подходят ближе и бросают биты с полукона расстояние 3–4 м. После того как будут выбиты все городки фигуры, ставится новая фигура.

По правилам игры соблюдается определенное количество и порядок фигур. В игре дошкольников это не имеет значения. О количестве фигур дети

договариваются перед игрой. Например, такие фигуры: колодец, самолет, пушка, забор, рак, козел, бочка. Выигрывает тот, кто выбьет городки всех фигур, совершив меньшее количество бросков бит. Детям 6–7 лет не рекомендуется играть подряд более 2–3 партий.

«Кольцеброс»

Цель игры: развивать меткость, ловкость, глазомер.

Материалы необходимые для игры: «кольцеброс».

Ход игры. Для игры нужны деревянная подставка с вбитыми в нее колышками и кольца, которые набрасываются на колышки. Колышки высотой 25 см укрепляются по краям (на концах перекладин) и в центре. Кольца (диаметром 20 см.) могут быть пластмассовыми, вырезанными из фанеры, в количестве 8 – 10 штук. Подставка «кольцеброс» устанавливается на ровной площадке. На расстоянии 2 м от неё проводят одну линию, на расстоянии 3 м. – вторую. Можно использовать пластмассовый «кольцеброс».

Игроки договариваются, поскольку колец будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за первую линию и набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполнят задание, подсчитывают, кто больше колец набросил на колышки. Затем дети переходят за вторую линию и бросают кольца оттуда.

Примечание. Если набрасывание колец на колышки затрудняет большинство детей, можно вначале уменьшить расстояние до 1.5 м.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ



«Жираф»

Цель игры: развивать гибкость.

Материалы необходимые для игры: камешки или кубики.

Ход игры. В эту игру играют по очереди. Ведущий раскладывает перед игроком камушки или кубики. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача – собрать все лежащие перед ним камушки (кубики). Игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки (кубики), каждый раз наклоняясь. До камушков (кубиков), лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал *правила*: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок всё выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам – немного отдохнуть.

«Прыжки через барьер»

Цель игры: развивать гибкость и ловкость.

Материалы необходимые для игры: гимнастическая палка.

Ход игры. Играть в игру можно по очереди. Первый игрок берёт гимнастическую палку, держа её перед собой за концы обеими руками. Цель игрока – перепрыгнуть через палку, не выпуская её из рук. Сделать это не так-то просто, как кажется: игроку придётся прыгать повыше и в то же время сгибаться пониже. Если игроку прыжок удался, он уступает очередь следующему.

«Гигантские шаги»

Цель игры: развивать гибкость и глазомер.

Ход игры. В игре одновременно могут участвовать 5–6 человек. Играть лучше всего на площадке. Один из игроков становится ведущим. Остальные игроки выстраиваются в линию лицом к нему. Игра начинается. Ведущий выкрикивает имя одного из игроков. Тот должен быстро среагировать –

побежать в сторону, противоположную от ведущего. Бежать можно до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!» После этого игрок должен «на глазок» прикинуть расстояние от себя до ведущего и сказать, чему оно равно. При этом измерять расстояние надо не метрами или сантиметрами, а шагами. В игре используются три вида шагов:

- 1) «гигантские» шаги: игрок шагает как можно шире, но на бег не переходит;
- 2) «простые» шаги – это обычный шаг;
- 3) «муравьиные» шаги: игрок делает мелкие шаги и при этом пяткой ноги, оказывающейся впереди, упирается в носок другой. Получаются шаги, равные длине ступни и идущие вплотную друг к другу.

Отбежав от ведущего и остановившись, игрок пытается на глаз определить расстояние до ведущего. При этом он может сказать ведущему, например, так: «До тебя шесть гигантских шагов, два простых и три муравьиных». Впрочем, для определения расстояния нередко хватает и одного вида шагов. Игрок может сказать, например: «До тебя восемь гигантских». Это тоже допустимо. Главное – не ошибиться в расчете расстояния. После этого «измерения» игрока проверяются им самим: он пытается дойти до ведущего, сделав столько шагов, сколько назвал. Если предположения игрока оправдались, и он действительно сумел уместить все названные шаги в отрезок расстояния между собой и ведущим, то у него есть право стать ведущим самому, а ведущий присоединяется к остальным игрокам. Если же игрок не смог правильно угадать расстояние и сделал лишние шаги (или, наоборот, шагов не хватило), то он выбывает из игры, а ведущий остается на своем месте, и игра продолжается. Играть можно до тех пор, пока все игроки не поучаствуют в игре «Гигантские шаги».

Примечание. Измерить расстояние на глаз трудно, и игрок может подогнать шаги под нужную длину, чтобы правильно покрыть все расстояние. Однако это будет являться серьезным нарушением правил: гигантские шаги, в самом деле, должны быть гигантскими, а муравьиные – муравьиными. Судьи в этой игре нет, но эту роль берут на себя все остальные игроки, которые внимательно следят за всеми действиями и замечают малейшие оплошности друг друга.

«Число»

Цель игры: развивать гибкость, закреплять навыки счёта.

Ход игры. В игре одновременно могут участвовать до десяти человек. Вначале выбирается водящий. Он становится лицом к остальным участникам игры, которые выстраиваются в линию лицом к водящему. По команде водящего игра начинается: игроки ставят руки на пояс, начинают прыгать на месте и говорят слова:

Прыг-скок! Прыг-скок!

Начинается урок:

Числа ты повтори:

«Раз! Два! Три!»

На слове «три» все игроки делают последний прыжок, расставляя при этом ноги врозь. Водящий по очереди подходит к каждому игроку и называет любое число от 1 до 10. Задача игрока – перейти в положение «ноги вместе». Задача, казалось бы, простая, но «изюминка» игры состоит в том, что соединять ноги нужно, не отрывая ступней от пола, а двигая сначала носки, потом пятки, потом опять носки, потом снова пятки и т. д. Самая важная деталь: количество таких шажков должно полностью совпасть с названным водящим числом. Если совпадение получилось полным, игрок имеет право остаться, если же нет – выбывает из игры. После этого игра возобновляется с оставшимися участниками.

«Путаница»

Цель игры: развивать гибкость, логическое мышление, двигательные и коммуникативные способности.

Ход игры. Выбирают водящего. Он отворачивается от остальных игроков. Они становятся в круг, берутся за руки и начинают запутываться (переступая и пролезая под руками). Потом говорят водящему: «Путаница, путаница, распутай нас!» Его задача – распутать получившийся узел, чтобы игроки вновь стояли в кругу и правильно держались за руки. Делать это водящий должен, не расцепляя рук игроков.

«Нарисуй картинку»

Цель игры: развивать гибкость, умение сохранять равновесие.

Материалы необходимые для игры: листы ватмана, мольберты, маркеры.

Ход игры. Несмотря на «художественное» название, это игра на гибкость и физическое равновесие. Одновременно в ней могут участвовать два игрока, остальные активно «болеют». Листы ватмана устанавливаются на мольбертах на высоте немного выше роста игроков. Ведущий вручает игрокам по маркеру и просит их нарисовать что-то несложное (оба игрока получают одинаковое задание), например, кошку или дом. «Изюминка» игры состоит в том, что нарисовать это не так-то просто: чтобы изобразить что-то на листе, до него придётся дотянуться, поэтому каждую линию рисунка игроки могут начертить, лишь приподнявшись на носки. Если и это не помогает, то игрокам придётся дорисовывать рисунок, подпрыгивая вверх и держа маркер в вытянутой руке. В этой игре побеждает тот, кто сумеет нарисовать рисунок быстрее и, главное, аккуратнее другого.

«Клеточки»

Цель игры: развивать гибкость, координацию движений, умение сохранять равновесие.

Материалы необходимые для игры: квадрат, расчерченный на девять клеток, пронумерованных с 1 до 9. Сторона клетки должна приблизительно равняться длине детской ступни + 5–6 см. Квадрат этот можно начертить мелом на полу.

Ход игры. Одновременно в игре могут участвовать два человека: ведущий и игрок. С помощью считалки из желающих поиграть выбирается ведущий, который выбирает игрока. Игрок становится возле игрового поля. Ведущий

даёт игроку команды, которые тот должен выполнять. Команды эти могут быть, например, такими: «Наступи левой ногой на клетку 1, а правой – на клетку – 9, левой рукой попади в клетку 6, а правой – в клетку 8. А теперь левую ногу перенеси на клетку 3 и т. д. Обязательное условие: передвигающийся внутри игрового поля игрок не должен ногами или руками касаться границ клеток. Если это происходит, то игрок считается проигравшим, и его место занимает другой. Игра способствует развитию гибкости, ведь игрокам на клетках приходится занимать самые разные положения, чтобы выполнить условия, поставленные перед ними ведущим. Выигрывает игрок, которому удастся выполнить все команды ведущего, не коснувшись при этом линий клеток и не упав.

Примечание. Поединок между ведущим и игроком может продолжаться очень долго, поэтому ход игры надо регламентировать. Например, можно договориться, что игра заканчивается после того, как ведущий отдал игроку десять команд. Если игрок ни разу не ошибся, то он выигрывает и в свою очередь становится ведущим, а ведущий занимает место среди остальных игроков.

Усложнение. Можно увеличить количество клеток игрового поля (это тем более необходимо, если в игре принимают участие дети высокого для своего возраста роста). Кроме того, если игровое поле достаточно велико, в игре может одновременно участвовать 2–3 человека (помимо ведущего). В этом случае ведущий отдает команды каждому игроку по очереди.

«Верблюжьего бега»

Цель игры: развивать гибкость, умение сохранять равновесие.

Ход игры. Игроки делятся на 2–3 команды. Игрок должен наклониться и обхватить ладонями лодыжки, максимально выпрямив при этом ноги и прогнув спину. В таком положении игрок должен дойти до финиша. Игрок, согнувший ноги в коленях или расцепивший руки, сходит с дистанции. Выигрывает команда, быстрее других справившаяся с заданием.

Примечание. Игру можно изменить. Например, соревноваться друг с другом могут не команды игроков, а игроки сами по себе. Для этого игроки встают в круг и двигаются по кругу. Время от времени ведущий может просить игроков остановиться. Тот, кто при внезапной остановке не потерял равновесие, продолжает игру. Можно устроить и целый «верблюжий караван»: игроки становятся в цепочку друг за другом, а первый игрок ведет их в произвольном направлении.

«Волна»

Цель игры: развивать гибкость, быстроту реакции, точность движений и внимание.

Ход игры. Среди игроков выбирается водящий. Остальные игроки становятся в круг и берутся за руки. Круг из игроков будет представлять собой море, а водящий – «кораблик». Игроки начинают делать «волну», то есть, не расцепляя рук, выполнять плавные волнообразные движения руками. При этом они то поднимают, то опускают руки. Выполнять эти движения

надо произвольно: важно, чтобы водящий не мог предугадать, где «волна» будет выше, а где ниже. Задача водящего – «кораблика» – проскочить под «волной», то есть быстро пробежать сквозь просвет между любыми двумя игроками в тот момент, когда их руки будут подняты. Если ему это удаётся, он занимает место в круге, а вместо него выбирают другого водящего, если же нет, он повторяет попытку до тех пор, пока она не станет удачной.

Примечание. Игроки, изображающие море, не имеют права убыстрять незаконченное движение специально для того, чтобы поймать игрока.

«Сделай фигуру»

Цель игры: развивать гибкость, умение сохранять равновесие.

Ход игры. Из числа игроков выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают, выполняют движения по всей площадке. На сигнал: «Стоп!» все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, и игра повторяется.

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ



«Эстафета по кругу»

Цель игры: развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться.

Материалы необходимые для игры: флажки.

Ход игры. Играющие делятся на четыре команды. На площадке чертится круг. Его размер зависит от количества играющих детей, так как команды выстраиваются по четырем радиусам. Все стоят спиной к центру, у первого в руках флажок. По сигналу педагога дети с флажками бегут по кругу в одну сторону и, добежав до своей команды, передают флажок следующему игроку, ставшему первым, а сами встают в конец колонны. То же самое проделывают все играющие. Когда команда закончит бег и выстроится в первоначальном порядке, ребенок, стоявший впереди, поднимает флажок вверх. Выигравшей считается та команда, которая сделает это первой.

Примечания. Игра может повторяться с тем составом, но если педагог видит, что силы неравные, следует предложить детям перегруппироваться, разделить на команды путем жеребьевки. Можно использовать различные задания.

«Кто скорее снимет ленту»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: ленты, верёвка.

Ход игры. На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4–5 человек в каждой. На расстоянии 10–15 шагов напротив колонн протягивается веревка, высота которой на 10–15 см выше поднятых вверх рук детей. Напротив каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу воспитателя: «Беги!» – все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Педагог снова вешает ленты на веревку; те, кто были в колонне первыми, становятся в конец ее, а остальные подвигаются к черте. По новому сигналу бегут следующие дети. Игра заканчивается, когда все дети снимут ленты. Отмечается колонна, снявшая больше лент.

В дальнейшем игру можно усложнить, поставив на пути детей препятствия: например, протянуть веревку на высоте 40–50 см, под которую нужно пролезть, не задев ее, или провести две линии на расстоянии 30–35 см, через которые надо перепрыгнуть.

«Вызов номеров»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость движений, воспитывать внимание.

Материалы необходимые для игры: флажок или набивной мяч для обозначения места поворота.

Ход игры. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 м от неё против каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Педагог называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, оббегают его и возвращаются на место. Прибежавший игрок первым получает очко. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.

«Собрать кегли»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: кегли.

Ход игры. Дети делятся на две равные по числу команды и строятся в затылок друг за другом. Команды стоят в колоннах параллельно друг другу. Перед первыми игроками в колонне проводится черта. В 10 шагах от первого в колоннах обеих команд расставляют кегли в ряд один за другим – всего по 5 кеглей. По сигналу ведущего первые номера двух команд бегут каждый к своему ряду кеглей, стараясь быстрее положить все 5 кеглей и быстро вернуться обратно, и встать в конец колонны. Второй игрок бежит к кеглям, чтобы вновь расставить их в том же порядке. Игра продолжается со всеми участниками. Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнили задание.

«Кто быстрее с мячом»

Цель игры: развивать ловкость и выносливость.

Материалы необходимые для игры: набивные мячи, обручи, ориентиры для обозначения места поворота.

Ход игры. Все игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному возле своей линии старта. В обручи, лежащие на середине дистанции, помещают по три набивных мяча, если нет набивных мячей, можно использовать и обыкновенные, только с условием, что размер мячей будет одинаковым для обеих команд. До второго обруча 5 м. От второго обруча на расстоянии помещается ориентир, обозначающий место поворота.

По сигналу первые игроки переносят мячи во второй обруч (брать можно по 1–2–3 мяча сразу, но интереснее, когда играющие берут по одному мячу, демонстрируя челночный бег) – оббегают ориентир и бегут к своей команде. Второй игрок из второго обруча переносит мячи в первый обруч – оббегает

ориентир и бежит к своей команде и т. д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Правила игры. Если мяч выкатился из обруча, участник должен положить его обратно в обруч.

«Репка»

Цель игры: развивать быстроту, выносливость, координацию движений.

Материалы необходимые для игры: шапочки с изображением героев сказки «Репка», два стула.

Ход игры. Это игра–эстафета, в которой принимают участие 14 человек. Игроки делятся на две команды, каждая из которых состоит из «репки» и, сообразно сказочному сюжету, тех, кто репку вытягивал. Команды выстраиваются у стартовой черты. «Репки» надевают шапочки и садятся на стулья с противоположной стороны площадки лицом к своей команде. Игра начинается. По команде ведущего первые игроки команд «дедки» добегают до стульев, на которых сидят «репки». Обежав стул со «своей репкой», «дед» возвращается назад, к стартовой черте, где за него цепляется «бабка». Они добегают до репки уже вдвоем, огибая стул и возвращаются на место, где к ним присоединяется «внучка». Таким образом, команда, вытягивающая репку, растет с каждой пробежкой. После того как к ней присоединяется последний игрок – «мышка», команда добегает до стула, на котором сидит «репка», «выдергивает» её («репка» цепляется за «мышку») и возвращается на свое место. Та команда, которая быстрее вытянет «репку», объявляется победительницей.

Примечание. От первых игроков команды – «дедок» – требуется больше выносливости: они не только бегают больше остальных игроков, но и тащат за собой весь «паровозик» из игроков команды. Вот почему «дедками» нужно назначать самых сильных игроков.

«Передал - садись»

Цель игры: развивать быстроту реакции, ловкость, точность движений, внимание.

Материалы необходимые для игры: мячи.

Ход игры. Игроки делятся на две команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 5–6 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание, и ее капитан поднимет мяч вверх.

Правило игры. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

«Скакалки и мячи»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, координацию движений, внимание.

Материалы необходимые для игры: мячи, скакалки.

Ход игры. Участники делятся на две команды. В каждой команде выбирают двух игроков, которые встают парами (по одной паре в каждой команде). Каждая пара держит в руках скакалку. Остальные участники выстраиваются в колонны по одному на расстоянии не менее 3 м от игроков со скакалками (по две колонны в каждой команде). Первые игроки одной из колонн в каждой команде держат в руках мяч. Игра проводится на время. По команде ведущего первые игроки с мячами пробегают под скакалкой в тот момент, когда она находится в воздухе, добегают до участника, стоящего первым в колонне напротив, передают мяч и встают в конец колонны. Те, кто получил мяч, повторяют эти же действия: пробегают под скакалкой, передают мяч, пробежав через скакалку, и встают в её конец. Побеждает в игре команда, быстрее справившаяся с заданием.

«Волшебная палочка»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость и координационные способности.

Материалы необходимые для игры: палочки в чёрно-белую полоску, кубы, колокольчики.

Ход игры. За линиями старта, расстояние между которыми 2–3 м, строятся в колонны по одному две команды игроков. В руках первых игроков находятся палочки в чёрно-белую полоску. На расстоянии 6–8 м от линий старта на линиях финиша ставятся мягкие кубы, на которые ставится по колокольчику. Посередине между линиями старта и финиша кладётся по малому обручу. По команде ведущего: «Раз, два, три, начало игры!» первые игроки бегут по направлению к своим обручам, кладут в них полосатые палочки, подбегают к кубам, звонят в колокольчики, оббегают кубы, возвращаются к обручам, берут в руки, лежащие в них полосатые палочки, возвращаются в свои команды, передают палочку следующим игрокам. Побеждает команда, последний игрок которой быстрее пересечёт линию старта.

«Крокодилчик»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость и координацию движений.

Материалы необходимые для игры: мячи.

Ход игры. Игроки делятся на несколько команд по 5–6 человек. Каждая команда строится в колонну друг за другом. Между каждым игроком зажимается мяч, который можно держать только спиной и грудью, но не руками. Нужно как можно быстрее добежать до цели («доползти», как крокодилчик). Побеждает команда, последний игрок которой быстрее пересечёт линию финиша.

«Пролезь через обруч»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость и координационные способности.

Материалы необходимые для игры: обручи, мячи.

Ход игры. Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3–5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м – мяч. По сигналу ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки оббегают мяч и возвращаются на свое место. Игру продолжает следующий игрок. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.

«Солнышко»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость и координационные способности.

Материалы необходимые для игры: обручи, гимнастические палки.

Ход игры. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. По сигналу первый участник берёт обруч и бежит на противоположную сторону зала и кладёт обруч на пол (основа «солнышка»), затем бежит обратно и передаёт эстафету. Следующие участники выкладывают лучики из гимнастических палок. Выигрывает команда, первой окончившая «рисовать» солнышко.

«Паровозик»

Цель игры: развивать ловкость, физическую силу и выносливость.

Материалы необходимые для игры: мел или верёвочка для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или другие предметы для обозначения места поворота.

Ход игры. Все игроки делятся на две команды. По сигналу первый игрок бежит, оббегает флажок и возвращается обратно. На старте за него цепляется следующий игрок, положив ему руки на талию, и они бегут ту же дистанцию вместе. Затем на старте к ним присоединяется третий игрок и всё повторяется сначала. Действие повторяется, пока все участники команды не пробегут дистанцию, сцепившись в «паровозик». Побеждает та команда, которая первой вернётся к старту. Чем длиннее будут паровозики, тем веселее будет игра.

«Гонка мячей под ногами»

Цель игры: развивать ловкость, координацию движений, умение действовать сообща с товарищами.

Материалы необходимые для игры: мячи.

Ход игры. Игроки делятся на две команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и так далее. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

«Встречная эстафета»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: кегли, ленты.

Ход игры. Члены команд делятся на две подгруппы. Подгруппы встают напротив друг друга на 15 м. Между линиями установлены пять кеглей на расстоянии 2 м друг от друга. У первого игрока в руках лента. По команде первый игрок бежит «змейкой» между кеглями к своей подгруппе, передает ленту стоящему впереди колоне и занимает место в конце колоне. Задание члены команд выполняют поочередно. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересекает линию старта. За каждый преждевременный выход за линию команде начисляются штрафные секунды. Побеждает команда, которая быстрее закончит выполнять эстафету.

«Погрузка арбузов»

Цель игры: развивать силу, быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: набивные мячи, обручи.

Ход игры. Команды встают в круг. Перед капитаном на полу в обруче лежат пять набивных мячей (весом 1 кг.) По команде капитан берет мяч и передает его рядом стоящему, тот – следующему. Последний участник, получив от соседа мяч, кладет его на пол в свой обруч. Когда в обруче будет пять мячей, капитан поднимает руку, а судья останавливает секундомер.

Обязательное условие – упавший на пол мяч должен поднять тот, кому его передали. Если это делают другие игроки, команде начисляются штрафные секунды. Побеждает команда, которая быстрее всех «погрузит арбузы».

«Два обруча»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: обручи.

Ход игры. Команды строятся в колонны по одному. Первые участники в каждой руке держат по обручу (диаметр 50 см) внизу сбоку вертикально. По сигналу первые участники, отведя обручи назад, передают их игроку, стоящему сзади. Тот в свою очередь выполняет те же действия и так далее. Игрок, стоящий последним в колонне, получив обручи, бежит вдоль команды вперед, встает впереди команды и вновь начинает передачу предметов назад. Остальные игроки выполняют аналогичные действия. Игра заканчивается, когда направляющий игрок поднимет обручи вперед. Побеждает самая ловкая и быстрая команда.

Правила игры. Если обруч упал, его поднимает принимающий эстафету игрок.

«Эстафета со скакалками»

Цель игры: развивать ловкость, выносливость, координацию движений.

Материалы необходимые для игры: скакалки.

Ход игры. Каждая команда выстраивается в колонну по одному на линии старта. В 15 м от них зрительный ориентир. По команде игроки начинают бег, к ориентиру вращая скакалку и прыгая через нее. Добежав до ориентира, возвращаются обратно и передают скакалку следующему. Секундомер останавливают, когда задание выполнит последний игрок.

«Разложи карандаши»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: цветные карандаши.

Ход игры. За линиями старта строятся в колонны по одному две команды игроков. У каждого игрока команды по 5–6 карандашей разных цветов. Первый игрок добегают до линии и раскладывает карандаши. Затем бегом возвращается обратно, передаёт эстафету следующему игроку и т.д. Выигрывает команда, быстро и правильно разложившая карандаши по цвету.

«Ловкие ребята»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: гимнастическая скамейка, дуга.

Ход игры. Игроки делятся на две команды. По сигналу первый игрок бежит, до гимнастической скамейки, ставит руки в упор на скамейку, прыгает боком через скамейку с опорой на руки. Затем добегают до дуги (высота 40 см), проползает под дугой на четвереньках, не касаясь головой дуги. Затем бегом возвращается обратно, передаёт эстафету хлопком по ладони следующему игроку и встаёт в конец колонны. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.

«Поменяй кубики местами»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: кубики разных цветов.

Ход игры. Обозначается линия старта–финиша, напротив которой на расстоянии 5–10 м для каждой команды отмечается место (крестиками, кружками), где ставятся два кубика разных цветов (одинаковые для обеих команд, например желтого и красного). Команды строятся в колонны по одному. Кубики можно установить: 1–рядом вплотную; 2–рядом на небольшом расстоянии (на ширине плеч ребенка); 3–друг на друга. Добежать до кубиков, поменять их местами, вернуться к команде, передать эстафету касанием руки, встать в конец колонны. Побеждает команда, которая быстрее закончит выполнять эстафету.

Примечание. Осуществлять перестановку кубиков, действуя обеими руками одновременно (варианты 1 и 2); обеими руками одновременно или поочередно (вариант 3). Если верхний кубик упал во время бега ребенка к команде (вариант установки 3), то ближайший ожидающий своей очереди игрок должен жестами и (или) словесными командами («Назад!», «Вернись!») дать ему сигнал вернуться.

Правила игры. Действовать только одной рукой, другая на поясе. Для этого перед началом эстафеты все участники сразу принимают необходимое исходное положение.

«Пингвины»

Цель игры: развивать скоростно-силовые качества и выносливость.

Материалы необходимые для игры: мячи, ориентиры для обозначения места поворота.

Ход игры. В игре используется ходьба с зажатым коленями мячом. Перед игрой можно провести беседу о пингвинах и рассказать, что те переносят свои яйца, зажимая их между лапами. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному возле линии старта. Первые игроки зажимают мяч коленями и по сигналу начинают двигаться до ориентира и обратно. На старте они должны передать мяч следующему игроку из команды. Выигрывает команда, которая первой прошла всю дистанцию.

«Гусеница»

Цель игры: развивать ловкость, координацию движений, умение взаимодействовать в команде.

Ход игры. Игроки делятся на две команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.

«Эстафета с набивным мячом»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: набивные мячи.

Ход игры. Команды выстраиваются в две колонны на расстоянии 15 м друг от друга. Перед одной колонной лежит мяч.

По команде первый игрок катит мяч руками к другой колонне своей команды. Стоящий первым в другой колонне начинает совершать обратное движение, когда мяч пересечет разделительную линию. Так действуют все члены команды. Выполнив задание, каждый занимает место в конце колонны. Если игрок команды раньше времени выбегает за линию старта, то команда штрафует. Побеждает самая быстрая команда.

«Мяч на дорожке»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость и координацию движений.

Материалы необходимые для игры: гимнастические палки или верёвки.

Ход игры. Игроки делятся на две команды, перед каждой из которых рисуют или выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50–100 см и длиной 3 м. У каждого игрока в руках мяч. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Нужно, ударяя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, передать мяч следующему игроку и встать в конце колонны.

Правила игры.

1. Если игрок уронит мяч, он должен поднять его и продолжать вести с этого места.
2. Следующий в колонне начинает движение только тогда, когда предыдущий играющий пройдет коридор.
3. Возвращаться в свою колонну можно только по определенной стороне.

Примечание. Дети могут вести мяч в прямом направлении сначала правой рукой до середины коридора, а затем левой.

«Факельная эстафета»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость и координационные способности.

Материалы необходимые для игры: обручи, тонкие канаты, ориентиры, «факел» или кегли.

Ход игры. Игроки обеих команд становятся в колонны по одному за линиями старта. Напротив команд на расстоянии 6–8 м ставятся ориентиры. Между линиями старта и ориентирами следующим образом раскладывается спортивное оборудование: на расстоянии 40–50 см от линии старта кладётся подряд по три малых обруча, расстояние между которыми 10–15 см, далее на расстоянии 1.5–2 м от последних из обручей раскладывается по тонкому канату, растянутому во всю длину. Первым в колоннах игрокам дается в руки по «факелу» (факел представляет собой картонный конус золотого или серебряного цвета со вставленными внутрь него кусочками красного материала, изображающими огонь) или кегле.

По команде ведущего игроки по очереди прыгают 3 раза на двух ногах из обруча в обруч, подбегают к тонкому канату, преодолевают его прыжками вправо-влево на двух ногах, добегают до ориентира, затем по прямой возвращаются к линии старта, передают «факел» следующему в колонне игроку. Остальные игроки повторяют те же действия. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

«Веселые медвежата»

Цель игры: развивать ловкость и координацию движений.

Материалы необходимые для игры: гимнастическая палка.

Ход игры. Игроки делятся на две команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках.

По сигналу педагога первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперед до касания с ограничителем (8–10 шагов) и возвращаются обратно, передав эстафету партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Отмечаются дети, державшие спину ровно.

«Быстрые колесницы»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость и координационные способности.

Материалы необходимые для игры: обручи, кегли.

Ход игры. Игроки строятся за линиями старта в колонны по два. Первый игрок первой в колоннах пары надевает обруч себе на пояс, придерживая его обеими руками. Второй игрок пары берется за обруч двумя руками, образуя «колесницу». Перед каждой из колонн на расстоянии 6–8 м ставится ориентир. Между линиями старта и ориентирами расставляются на равном расстоянии друг от друга по четыре кегли.

По команде первые пары игроков «колесницы» – оббегают расставленные в шахматном порядке кегли, огибают ориентир и возвращаются к линии старта. Передают обручи вторым парам игроков, встают в конец колонны. Следующие «колесницы» выполняют те же действия. Побеждает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

«Меткие футболисты»

Цель игры: развивать меткость, ловкость и глазомер.

Материалы необходимые для игры: мячи, «ворота» или дуги.

Ход игры. Игроки обеих команд строятся за линиями старта. На расстоянии 3–3.5 м от линий старта обозначаются линии броска мяча, около которых ставятся корзины с резиновыми мячами. Напротив каждой линии броска на расстоянии 2.5–3 м устанавливаются футбольные «ворота» (дуги).

Игроки по очереди подбегают к линии броска мяча, берут из корзины один мяч, ставят его на линию, ударяют по нему ногой, стараясь попасть мячом в «ворота». Выполнив удар по «воротам», игрок возвращается к линии старта, передает эстафету хлопком ладони о ладонь следующего игрока. Судьи подсчитывают число попаданий мячом в ворота игроками обеих команд. Команда–победитель получает два очка; команда, игроки которой попали в ворота меньшее количество раз, получает одно очко.

«Сильные гребцы»

Цель игры: развивать силу, ловкость и быстроту.

Материалы необходимые для игры: скейтборды.

Ход игры. Команды строятся в колонны по одному за линиями старта. Перед каждой из линий старта становится по скейтборду. Первые игроки команд садятся на середину своего скейтборда, руками берутся руками за его края.

По команде игроки, сидящие на скейтбордах, начинают двигаться к ориентирам, находящимся напротив линий старта на расстоянии 6–8 м. Доехав до ориентира, игроки встают, берут скейтборд в руки, ставят его сбоку от туловища, бегом возвращаются к линии старта, ставят скейтборд около неё. Следующие игроки выполняют те же действия. Победившей считается та команда, игроки которой первыми выполнили задания.

«На море»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: плавательные круги, мячи.

Ход игры. Игроки становятся за линиями старта в колонны по одному. Первые игроки колонн держат обеими руками надетые на пояс плавательные круги. На расстоянии 6–8 м от линий старта (за линиями финиша) кладётся еще по одному плавательному кругу. Между линиями старта и финиша раскладываются в одну линию «поплавки» (мячики), расстояние между ними произвольное.

По сигналу ведущего игроки с плавательными кругами «змейкой» оббегают «поплавки», добегают до линии финиша, снимают с себя плавательные круги, кладут их за линию финиша. Затем берут в руки те плавательные круги, которые лежали за линиями финиша первоначально, то есть меняют круги местами. Затем бегом, с плавательными кругами в руках, возвращаются к линиям старта, где передают круги вторым в колоннах игрокам. Вторые и следующие игроки выполняют аналогичные действия. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

«Ловкие зайцы»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: обручи, дуги, муляжи овощей.

Ход игры. Игроки каждой из команд делятся на две подгруппы. Каждая из подгрупп становится за линию старта, причем линии старта находятся друг напротив друга на расстоянии 6–8 м. Посередине между линиями старта на расстоянии 3–4 м находится «линия встречи игроков». На расстоянии 1 м от каждой из линий старта ставится дуга, через 1 м от нее кладется обруч.

По сигналу ведущего первые игроки обеих подгрупп каждой из команд начинают движение навстречу друг другу, в руках одного из них находится муляж морковки, в руках другого – муляж капусты. Игроки выполняют подлезание под дугу, прыжок в обруч, затем выпрыгивание из обруча. После этого они добегают до «линии встречи», меняются друг с другом муляжами овощей и продолжают движение к противоположной линии старта, выполняют вновь прыжок в обруч, из обруча, подлезают под дугу, добегают до противоположной подгруппы игроков, передают муляжи овощей вторым игрокам подгрупп. Вторые и следующие игроки обеих подгрупп каждой из команд выполняют те же действия. Победителем считается команда, игроки обеих подгрупп которой быстрее поменяются местами за противоположными линиями старта.

«Веселый мяч»

Цель игры: развивать точность и ловкость, глазомер, координационные способности, быстроту.

Материалы необходимые для игры: мячи, обручи, ориентиры.

Ход игры. Команды игроков строятся в две колонны за линиями старта. Первым игрокам команд даётся в руки по мячу. Напротив каждой из команд кладутся друг за другом по три обруча, расстояние между которыми 50 см. На расстоянии 6–8 м от линий старта ставится по ориентиру.

По команде ведущего «Раз, два, три, беги!» игроки с мячами в руках бегут к обручам, бросают мяч поочередно в каждый обруч, затем ведут мяч, отбивая его рукой об пол, до ориентира, берут мяч в руки, оббегают ориентир, бегом по прямой возвращаются в свою команду, передают мяч следующим игрокам. Остальные игроки повторяют те же действия. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

«На льдинах, к полюсу»

Цель игры: развивать точность и ловкость, глазомер, координационные способности, быстроту.

Материалы необходимые для игры: дощечки – «льдинки», ориентиры.

Ход игры. Команды игроков строятся в две колонны за линиями старта. Напротив каждой из команд на расстоянии 6–8 м ставятся ориентиры. Первым игрокам команд дается в руки по две дощечки – «льдинки».

По сигналу ведущего первые игроки начинают двигаться по направлению к своим ориентирам, при этом они встают обеими ногами на первую «льдинку», вторую они кладут на расстоянии 20–25 см вперед от себя. Затем

игроки переходят на вторую «льдинку», а первую они берут в руки и перекладывают дальше вперед. Таким образом, переходя с «льдинки» на «льдинку», игроки добираются до ориентира. Берут обе «льдинки» в руки, оббегают ориентир, бегом возвращаются в свою команду и передают «льдинки» следующим игрокам. Остальные игроки друг за другом повторяют те же действия. Побеждает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

«Через скакалку и наперегонки»

Цель игры: развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться.

Материалы необходимые для игры: скакалки.

Ход игры. Игроки делятся на две команды и выстраиваются у линии старта в колонны по одному на расстоянии 3–4 шагов одна от другой. Впереди, в 6–8 шагах от команд, встают по два игрока из каждой команды с длинной скакалкой в руках.

По команде они начинают крутить скакалку в медленном темпе по направлению к своей команде. Первые номера по этой же команде выбегают вперед. Их цель – пробежать под скакалкой, не задев ее, после чего вернуться назад, коснуться рукой второго участника в колонне и встать в ее конец. Затем вперед выбегают вторые игроки, за ними – третьи и т. д. Если скакалка кого-то задела, этот участник возвращается и повторяет свою попытку. Побеждает та команда, которая закончила выполнять задание первой.

«Смешные кенгуру»

Цель игры: развивать скоростно-силовые качества и выносливость.

Материалы необходимые для игры: мячи.

Ход игры. Каждая команда делится на две подгруппы с равным количеством детей. Первые подгруппы детей строятся за линиями старта, вторые подгруппы – напротив, за линиями финиша, на расстоянии 6–8 м. Посередине между линиями старта и финиша на пол наклеивается или обозначается мелом метка. Первым игрокам каждой из подгрупп даётся по резиновому мячу. Дети зажимают мячи между коленями.

По сигналу ведущего первые игроки обеих подгрупп каждой из команд, прыгая на двух ногах, начинают двигаться к метке навстречу друг другу. Встретившись у метки, игроки меняются мячами и, зажав между коленями другие мячи, возвращаются в свои подгруппы, передают мячи следующим игрокам. Вторые и следующие игроки повторяют те же действия. Побеждает команда, игроки обеих подгрупп которой быстрее и правильнее выполнят задание.

«Мяч капитану»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: мячи.

Ход игры. Каждая команда выстраивается в круг, в центре – капитан с волейбольным мячом. По команде он по очереди передает мяч стоящим в круге членам команды. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его над головой. Обязательное условие – упавший на пол мяч

поднимает тот, кому он предназначался. Если это делают другие игроки, команде начисляются штрафные секунды. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

«Будь внимательным»

Цель игры: развивать ловкость, быстроту, внимание.

Материалы необходимые для игры: мячи, обручи, кубики.

Ход игры. Команды игроков по восемь человек строятся за линии старта в колонны по одному. В руках первых игроков команд находится по мягкому мячу. Напротив каждой команды на расстоянии 3–4 м кладётся на пол первый малый обруч, в центр которого ставится кубик (высота 7 см), далее на расстоянии 3–4 м кладётся второй обруч, в центр которого кладётся колючий резиновый мяч (диаметр 5 см).

По команде ведущего «Беги, не зевай, предметы меняй!» игроки, стоящие в командах первыми, бегом направляются к первому обручу, останавливаются около него, кладут в обруч мягкий мяч, берут из него кубик, с кубиком бегут ко второму обручу. Около второго обруча игроки вновь останавливаются, кладут в него кубик, берут из него колючий резиновый мячик, возвращаются к первому обручу, кладут в него колючий резиновый мячик, берут мягкий мяч. Затем бегом возвращаются в свои команды, передают мячи следующим игрокам. Следующие игроки по очереди выполняют те же действия. Побеждает команда, игроки которой быстрее, без ошибок выполняют задание.

«Палка на лопатках»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, внимание.

Материалы необходимые для игры: гимнастические палки.

Ход игры. Для каждой команды короткой линией обозначается место старта, параллельно которой на расстоянии 5–10 м от них кладут гимнастическую палку в качестве ориентира. Команды строятся в колонны. У направляющих – гимнастическая палка на лопатках.

По сигналу игрок, начинающий игру, бежит с палкой на плечах до ориентира, обегает его, возвращается к команде, пересекает линию старта, пробегает вдоль строя, встает позади всех игроков и передает предмет игроку, стоящему впереди. Тот в свою очередь передает дальше вперёд и т. д. После начала бега со старта каждого участника колонна продвигается чуть вперёд, чтобы участник, готовящийся к бегу, оказался у линии. Игра заканчивается, когда участник, выполнявший задание первым, снова окажется в начале колонны и, получив палку, положит её на плечи.

Правила игры. Выполняющий задание игрок снимает палку с лопаток только после того, как встанет в конец колонны. Передавать палку, держа её двумя руками.

«Биатлон»

Цель игры: развивать меткость и глазомер.

Материалы необходимые для игры: разноцветные шарики, мишени.

Ход игры. Команды строятся в колонны по одному за линиями старта. На расстоянии 3–3.5 м от каждой из них обозначаются линии броска, около которых ставится по контейнеру с разноцветными шариками. На расстоянии 3 м от каждой линии броска ставится мишень. Игроки по очереди подбегают к линии броска и метают мячи в цель. Побеждает команда, игроки которой попали в мишень большее количество раз.

«Соревнование скороходов»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, внимание.

Материалы необходимые для игры: дуги, «зебра», «мостик», табличка с надписью «Стадион».

Ход игры. Команды игроков становятся в колонны по одному за линиями старта. Перед каждой командой в направлении линии финиша раскладывается оборудование в следующем порядке: на расстоянии 1 м ставится дуга – «ветви деревьев», за дугой на расстоянии 1 м кладется полоска – «мостик», за мостиком на расстоянии 60–80 см кладётся «зебра». За «зеброй» на расстоянии 1 м находится стационарная гимнастическая лестница, около которой напротив команд кладутся таблички с надписью «Стадион».

По команде ведущего «На старт! Внимание! Марш!» первые игроки команд подлезают под «ветвями деревьев», быстро проходят по «узкому мостику через реку», переходят дорогу по переходу – «зебре», после чего быстрым шагом возвращаются в свои команды, передают эстафету вторым игрокам касанием ладони о ладонь. Следующие игроки выполняют те же действия. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание и допустившая меньше ошибок.

«Большие и маленькие»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, внимание.

Материалы необходимые для игры: мячи разного диаметра (большие и маленькие), большие обручи, мягкие кубы (красный, жёлтый и зелёный).

Ход игры. Команды в колонну по одному строятся за линиями старта. Рядом с линиями старта кладётся по большому обручу, в них кладётся по восемь мячей разных размеров: большие и маленькие. На линиях финиша, на расстоянии 6–8 м от линий старта, кладётся по второму большому обручу. Между линиями старта и финиша на равном расстоянии друг от друга раскладывается по три разноцветных мягких куба – красного, желтого и зеленого цветов.

По команде ведущего «На старт! Внимание! Марш!» игроки, стоящие в колоннах, первыми берут из обруча один мяч, оббегают «змейкой» кубы, кладут мяч в обруч, лежащий на линии финиша, затем по прямой бегом возвращаются в свою команду, передают эстафету второму игроку касанием ладони о ладонь. Следующие игроки повторяют те же действия. Побеждает команда, последний игрок которой при возвращении быстрее пересечет линию старта.

«Быстро всё передавай, но при этом не теряй»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, внимание.

Материалы необходимые для игры: скакалки, мячи, кубики, обручи.

Ход игры. Обозначается линия, на которой игроки строятся в шеренгу (интервал – 1 шаг) и принимают исходное положение – стойка ноги врозь. Сбоку от право или лево – флангового участника в обруче лежат предметы: кубик, скакалка, мяч (любого размера; можно положить 2 мяча – один маленький, другой большой).

Игрок, стоящий рядом с предметами, по сигналу быстро берёт любой из них и передает его перед собой следующему игроку, а тот – далее по цепочке. Последний игрок кладёт предмет сбоку от себя на линию или в пустой обруч. Ребёнок, который начал игру, сразу после передачи первого предмета, не дожидаясь момента, когда он окажется у последнего участника, берёт другой и выполняет передачу и т.д. Чтобы подготовить участников команды к передаче конкретного предмета, ребёнок, начинающий эстафету, может выкрикнуть его название: «Мячик!», «Кубик!», «Скакалка!».

Правила игры. 1. При ожидании своей очереди и передаче предмета нужно оставаться на линии (не выходить за неё).

2. Если предмет потерян при передаче, то его поднимает принимающий игрок.

3. Если мяч укатился, то за ним бежит принимающий, встаёт на свое место, только после этого передает предмет.

4. Не допускается передача предмета через одного участника.

5. В какой бы последовательности ни передавались предметы, в конце эстафеты они все должны оказаться в обруче, как в начале игры.

«На одной ноге»

Цель игры: развивать меткость, скоростно-силовые и координационные способности.

Материалы необходимые для игры: кубики разного цвета.

Ход игры. Обозначается линия старта и финиша, от которой на расстоянии 4–5 м для каждой команды отмечается (линией, крестиками, кружками) место, куда ставятся два кубика одинакового цвета на расстоянии 3040 см друг от друга. Это – «ворота». Команды строятся в колонны по одному. У первых участников в руке по кубику другого цвета.

По сигналу игрок, стоящий в колонне первым, кладёт кубик перед собой на пол и начинает передвигаться вперед, прыгая на одной ноге (положение рук по выбору участника) и подталкивая кубик к «воротам». При продвижении допускается удобная для игрока смена толчковой ноги. Приблизившись к «воротам» как можно ближе, участник последним движением ведущей ноги подталкивает кубик так, чтобы он проскочил между двумя кубиками и оказался за ними, затем берет его в руку и бежит обратно, передаёт предмет следующему члену команды. Команда, которая выполнит задание первой, побеждает.

Правило игры. Если участник игры нарушил расположение кубиков, образующих «ворота», он должен вернуть их в первоначальное положение.

«Ноги вместе – ноги врозь»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, скоростно-силовые способности.

Материалы необходимые для игры: обручи.

Ход игры. Отмечается линия старта и финиша. На расстоянии 3–7 м от неё для каждой команды кладут в ряд по 5 обручей (диаметр 50 см) вплотную друг к другу. Команды строятся в колонны по одному.

По сигналу ведущего добежать до первого обруча, остановиться, выпрыгнуть в него толчком двух ног, оттолкнуться двумя ногами и выпрыгнуть из него с приземлением в положение «ноги врозь» во второй обруч; затем, также толчком обеих ног, выпрыгнуть из этого обруча и выпрыгнуть в следующий с приземлением в положение «ноги вместе». И так далее до последнего обруча. Затем бегом вернуться к команде, касанием руки передать эстафету, встать в конец колонны. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание и допустившая меньше ошибок.

Правила игры.

1. Если участник сбился с ритма и начал выполнять задание не верно, он должен выполнить прыжки заново.
2. Если участник существенно нарушил расположение обручей, что может вызвать затруднения при выполнении задания следующим участником, он должен на обратном пути возвращения к команде исправить положение.

«Задом наперёд»

Цель игры: развивать ловкость и быстроту, координацию движений.

Ход игры. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну парами у стартовой линии. Игроки каждой пары становятся спиной друг к другу, держась под руки.

По команде ведущего игроки, не расцепляя рук, бегут до финиша, после чего, не меняя положения, возвращаются назад. Каждый игрок пары в одну сторону бежит, как обычно, вперёд, видя перед собой финиш, а в другую – задом наперёд, полностью полагаясь на своего партнёра. Победить в этой игре сможет только та команда, пара игроков, которых оказались более быстрыми и слаженными.

Примечание. Во избежание травм в эту игру лучше всего играть в помещении, или на площадке, предварительно выровненной.

«Паучки»

Цель игры: развивать силу, выносливость, координацию движений.

Материалы необходимые для игры: ориентиры.

Ход игры. Игроки делятся на две команды и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. Первый игрок принимает исходное положение – упор, сидя сзади, по сигналу начинает передвигаться в этом положении до ориентира и обратно, передав эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, которая первой закончит выполнять задание.

«Носильщики»

Цель игры: развивать силу, ловкость и выносливость.

Материалы необходимые для игры: гимнастические палки, мячи, ориентиры.

Ход игры. Игроки делятся на две команды, в каждой из которых чётное количество участников. В эстафете участвуют пары игроков. Они зажимают мяч между двух гимнастических палок и, стараясь не уронить мяч, бегут до ориентира и обратно. Затем передают ношу следующей паре и так до тех пор, пока все участники команды не пройдут дистанцию. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

«Чехарда»

Цель игры: развивать силу и ловкость.

Ход игры. Игроки делятся на две команды и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. Первый игрок наклоняется вперёд. Следующий игрок перепрыгивает через него и встаёт, наклонившись вперёд. Затем следующий игрок перепрыгивает через двух стоящих и также встаёт, согнувшись. Как только все участники команды встанут на дистанции, первый игрок, который теперь оказался последним, перепрыгивает через всех стоящих впереди и опять встает, согнувшись. И так до тех пор, пока все игроки не пересекут линию финиша. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

«От последнего – к первому»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, внимание.

Материалы необходимые для игры: обручи (диаметр 50 см).

Ход игры. Игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. Замыкающий стоит в обруче.

По сигналу игрок, стоящий в обруче, приседает, берёт его хватом с боков, поднимает вверх и надевает на впереди стоящего товарища по команде.

Только после того, как обруч окажется на полу, можно начинать действие.

Игра заканчивается, когда первый в колонне после выполнения задания положит обруч перед собой на пол. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Примечание. В момент, когда ребенок надевает обруч на товарища, он может произнести слово «хоп». Звуковые сигналы помогут каждому участнику ощутить приближение его очереди в эстафете, так как каждый знает общее число детей в команде и своё место.

«Перешагни и присядь»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, внимание.

Материалы необходимые для игры: скакалки.

Ход игры. Команды строятся в колонну по два. На полу около первой пары каждой команды разложена короткая скакалка.

По сигналу участники первой пары берут скакалку за ближний конец одной рукой, разворачиваются лицом друг к другу и, держа скакалку на небольшой высоте от пола, приставными шагами начинают продвигаться вдоль команды. Остальные участники перешагивают через натянутую

скакалку и сразу после этого принимают исходное положение «упор присев». После того как участники со скакалкой окажутся в конце команды, они быстро поднимают её вверх, разворачиваются лицом к месту старта и, пронося скакалку над головами игроков, бегут к своему месту, кладут её на пол, а сами, каждый со своей стороны, бегут назад, встают в конце колонны. После того как скакалка окажется на полу, игроки второй пары берут её и выполняют те же действия. Игра заканчивается, когда скакалка окажется на полу перед участниками пары, которая начинала игру. Выигрывает команда, которая первой закончит выполнять задание.

Правило игры. Участники со скакалкой начинают продвигаться от конца колонны в её начало только после того, как оба игрока последней пары примут положение «упор присев» после перешагивания.

«Скачки на мячах»

Цель игры: развивать силу и выносливость.

Материалы необходимые для игры: мячи фитболы, ориентиры.

Ход игры. Игроки делятся на две команды, занимают место у стартовой линии. Первый участник каждой команды садится на мяч и по сигналу ведущего прыгает до ориентира и обратно. На старте он передает мяч следующему участнику. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

«Весёлые обезьянки»

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, координацию движение, внимание.

Материалы необходимые для игры: обручи, мягкие поролоновые мячи.

Ход игры. Команды игроков становятся в колонны по одному за линиями старта, расположенными на расстоянии 2.5–3 м друг от друга. На расстоянии 2 м напротив каждой команды на пол зала кладётся по обручу, далее ещё через 2 м кладётся по второму обручу. В каждый из обручей помещают по одному мягкому мячу из поролона. На расстоянии 6–8 м от линий старта ставятся ориентиры, обозначающие линию финиша.

По сигналу ведущего: «Раз, два, не зевай, эстафету начинай!» первые игроки команд бегут к ближним обручам, берут мячи, лежащие в них. Взяв в руки мячи, бегут к следующим обручам, кладут в них мячи, взятые из первых обручей, берут в руки мячи, заранее положенные во вторые обручи, возвращаются к первым обручам, кладут в них мячи из вторых обручей. Затем бегут в обратном направлении к линиям финиша до ориентира и, не огибая их, возвращаются по прямой к линиям старта, передают эстафету следующим игрокам хлопком ладони о ладонь. Следующие игроки повторяют аналогичные действия. Побеждает команда, которая быстрее закончит выполнять эстафету.

«Прыгалки – скакалки»

Цель игры: развивать физическую силу, быстроту и выносливость.

Материалы необходимые для игры: скакалки, ориентиры.

Ход игры. Игроки делятся на две команды и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. Первый участник команды держит в руках скакалку.

По сигналу ведущего участник команды прыгает на скакалке на месте 20 раз, по команде ведущего «можно» бросает скакалку и пробегает заданное расстояние, оббегает ориентир и возвращается обратно. После пересечения линии, следующий участник команды начинает выполнять последовательно те же движения. Выигрывает та команда, которая первая закончит выполнять задание.

«Бульба»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: ведёрки, картофель, обручи.

Ход игры. Игроки делятся на две команды. Члены команд делятся на две подгруппы: мальчики, девочки и встают в противоположных сторонах площадки. Между ними на равном расстоянии расположены 5 обручей диаметром 50 см на команду.

По сигналу эстафету начинают девочки, раскладывая из ведёрка последовательно 5 картофелин в 5 обручей (по одной). Мальчик, приняв ведёрко, бежит и собирает «урожай», передавая эстафету полным ведёрком следующей девочке, если картошка вылетает из обруча, то участник кладёт её на место. Побеждает команда, которая быстрее закончит выполнять эстафету.

«Бег с тремя мячами»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: мячи: волейбольный, футбольный, баскетбольный, ориентиры.

Ход игры. Игроки делятся на две команды и встают в две колонны. На линии старта первый игрок берёт удобным способом три мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до ориентира и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий игрок бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол. Побеждает команда, которая быстрее закончит выполнять эстафету.

«Снайперы»

Цель игры: развивать меткость и глазомер.

Материалы необходимые для игры: обручи, мешочки с песком.

Ход игры. Игроки встают в две колонны. На расстоянии 2 м перед каждой колонной лежит по обручу. Игроки по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребёнок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Выигрывает та команда, которая наберёт наибольшее количество баллов.

«Бег в обруче»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: обручи, набивные мячи.

Ход игры. Игроки делятся на две команды, в каждой из которых чётное количество участников. В эстафете участвуют пары игроков. У первой пары в руках обруч, а перед командами – набивной мяч, который надо обегать.

По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперёд внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки и обруч снова оказался в руках у первой пары. Побеждает команда, которая быстрее закончит выполнять задание.

«Готовимся к полету»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: гимнастические палки.

Ход игры. К линиям старта подходят две команды игроков. Напротив каждой из команд на расстоянии 4 м кладётся первая гимнастическая палка. Далее на линии финиша на расстоянии 8 м от линии старта кладётся вторая гимнастическая палка.

По сигналу ведущего первые игроки команд бегут к первой гимнастической палке, ставят её перпендикулярно на пол, оббегают вокруг палки полный круг, придерживая палку за её верхний конец, кладут палку двумя руками на пол, возвращая на прежнее место, переступают через неё и бегут ко второй гимнастической палке. Подбежав к палке, ставят её перпендикулярно на пол, оббегают вокруг неё полный круг, кладут на место двумя руками и, не переступая через палку, возвращаются бегом в свою команду. Передают эстафету следующему игроку. Остальные игроки выполняют аналогичные действия. Побеждает команда, которая быстрее закончит выполнять эстафету.

«Корабли пустыни»

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Материалы необходимые для игры: мешки для «груза», надувные мячи, кегли, флажки на подставке.

Ход игры. Игроки делятся на две команды и встают у стартовой линии в колонны по одному. В руках первого игрока каждой команды находится мешок, в котором помещён большой надувной мяч – это «груз». Напротив команд ставятся по три кегли, расстояние между кеглями 80–100 см. На расстоянии 6–8 м от линии старта ставятся флажки. По команде ведущего игроки, изображая верблюдов, кладут мешки («грузы») на спину и, двигаясь между кеглями («барханами»), добегают до флажка на подставке. Оббегают его, и возвращаются к линии старта в свои команды, передают «груз» второму игроку. Следующие игроки повторяют те же действия. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

«Гонка мячей под ногами»

Цель игры: развивать ловкость, координацию движений, умение действовать сообща с товарищами.

Материалы необходимые для игры: мячи.

Ход игры. Игроки делятся на две команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и так далее. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 96 с. (Модули программы ДОУ).
2. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2009. – 88 с.
3. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. – Сфера, 2018. – 128 с.
4. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
5. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. - М.: «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с.
6. Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2014. – 80 с.
7. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: Детство-Пресс, 2012. – 48 с.
8. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. – СПб.: Детство-Пресс, 2010. – 64 с.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <https://open-lesson.net/6126/>
2. <http://www.pedagog.kamardin.com/index.php/2011-01-06-20-26-22/22-6/122-2011-03-03-09-09-26>