

*Картотека
подвижных игр*

(младший дошкольный возраст)

1. - 1 неделя «Игры с использованием элементов бега и ходьбы»;
2. - 2 неделя «Игры с использованием элементов прыжков»;
3. - 3 неделя «Игры ориентированные на восприятие пространства»;
4. - 4 неделя «Игры-забавы».

Сентябрь

1. «Догоните меня»

Дети сидят на стульях или скамейках на одной стороне площадки или комнаты. «Догоните меня!» - говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети стараются его поймать. Когда дети подбегают к нему, воспитатель останавливается со словами: «Убегайте, убегайте, догоню!». Дети бегут на свои места. Указания. Вначале игру целесообразно проводить с небольшой группой детей, затем количество играющих можно увеличить до 10 - 12 человек. Воспитатель не должен бежать от детей быстро. Когда дети догонят его, следует похвалить их, сказать, что они хорошо бегают.

2. «Подпрыгни до воздушного шара»

На игровой площадке натяните шнур на расстоянии 3-5 метров от земли. К нему привяжите шары так, чтобы они находились выше вытянутых рук ребенка. Затем предложите детям подпрыгнуть и ударить по шару руками. Высота привязанных шаров регулируется в зависимости от роста детей и их возможностей. Следите за тем, чтобы дети, подпрыгивая, касались шара двумя руками (для распределения нагрузки на мышцы плечевого пояса).

3. «Воробушки и автомобиль»

Дети садятся на стульчики или скамейки на одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки в гнёздышках. На противоположной стороне становится воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя «Полетели, воробушки, на дорожку» дети поднимаются со стульев, бегают по площадке, размахивая руками-крылышками. По сигналу воспитателя «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» автомобиль выезжает из гаража, воробушки улетают в гнёзда (садятся на стулья). Автомобиль возвращается в гараж.

4. «Карусели»

Дети, держась за руки, идут по кругу, постепенно ускоряясь:
Еле-еле, еле-еле
Завертелись карусели.
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом!
Тише, тише, не спешите, (Темп движения снижается)
Карусель остановите. (постепенно переходя на ходьбу).
Раз, два, раз, два (пауза) (Дети останавливаются и)
Вот и кончилась игра! (кланяются друг другу!)

Октябрь

1. «Поезд»

Воспитатель предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: «Вы будете вагончиками, а я - паровозом». Паровоз даёт гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: «Вот и остановка». Затем паровоз вновь даёт гудок и поезд движется дальше.

Роль паровоза вначале выполняет воспитатель или ребёнок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребёнку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали.

Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

2. «Мой веселый, звонкий мяч»

Предложить детям стать кругом или полукругом. Взять большой мяч, отбить его рукой и произнесите: «Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Желтый, красный, голубой, не угнаться за тобой!» Затем положить мяч и предложить детям попрыгать, как мяч. Вновь повторить стихотворение и сделать движение рукой, как будто отбивается мяч. Закончив читать стихотворение, сказать: «Догоню!» Дети должны разбежаться.

3. «Кот и мыши».

Дети - «мыши» сидят в норках. В другой стороне сидит кот. «Кот» засыпает, и тогда «мыши» разбегаются по залу. Но «кот» просыпается и начинает ловить «мышей». Они бегут в норки и занимают свои места.

4. «Маленькая птичка»

Для игры понадобится игрушечная птичка.

Маленькая птичка
Прилетела к нам, к нам!
Маленькой птичке
Зернышки я дам, дам, дам!
Села птичка на окошко,
Посиди еще немножко,
Подожди, не улетай,
Улетела, Ай!

При последних словах можно спрятать птичку за спину и предложить детям найти ее.

Ноябрь

1. «Самолёты».

Воспитатель называет имена 3-4 детей и предлагает им подготовиться к полёту, показав предварительно, как заводить мотор и как летать. Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты. Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук «р-р-р». После сигнала воспитателя «Полетели!» дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя «На посадку!» они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей. Воспитатель должен показать детям все игровые движения. При проведении игры в первый раз он выполняет движения вместе с детьми. При повторном проведении игры можно вызывать большее число детей, а после многократных повторений можно предложить всем детям полетать на самолётах.

2. «Угости белку орешком»

Белку (или другую игрушку) положить на полочку или на сучок дерева, а рядом, чуть выше поднятой руки ребенка, повесить корзину. Чтобы угостить белку орешком (положить его в корзину), ребенок должен высоко подпрыгнуть. Следить, чтобы дети отталкивались одновременно двумя ногами и мягко приземлялись. Можно повесить 2-3 корзинки - это даст возможность одновременно выполнять упражнение 2-3 детям. Корзинки можно повесить на разной высоте - в зависимости от роста ребенка.

3. «Бездомный заяц»

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

4. «Солнечные зайчики»

Взрослый с помощью маленького зеркала пускает солнечного зайчика, произнося стихотворение:

Солнечные зайчики
Играют на стене,
Поманю их пальчиком,
Пусть бегут ко мне.
Ну, лови, лови скорей.
Вот он, светленький кружок,
Вот, вот, вот- левей, левей!
Убежал на потолок.

Дети ловят зайчика на стене. Хорошо направить его повыше, чтобы дети подпрыгивали, его достать.

Декабрь

1. «Найди свой домик»

Дети сидят вдоль одной стороны площадки или комнаты. «Пойдем гулять», - говорит воспитатель. Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3-4 раза. Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить садиться на любой стул. Потом вводится правило - занимать только свой домик.

2. «Прыгай до флажка»

Цветные флажки положить на стульчики или скамейку. На расстоянии 1-1,5 метра от стульчиков протянуть на полу шнур. Предложить детям подходить к шнуру и по сигналу прыгать от него на двух ногах, продвигаясь вперед к флажкам. Когда ребенок окажется у флажка, он должен взять его, помахать им и положить на место. Обратное нужно возвратиться бегом. Следить, чтобы дети, выполняя прыжки, отталкивались одновременно двумя ногами и мягко приземлялись.

3. «Догони мяч»

Дети становятся у одной из сторон площадки. Воспитатель стоит вместе с ними, в руках у него корзина с мячами (по количеству детей). Бросает мячи из корзины в разные стороны, подальше от детей. После слов «Догони мяч» дети бегут за мячами, берут их и снова кладут в корзину.

4. «Цап»

На горе стояли зайцы, (Водить по ладошке)

И кричали - прячьте пальцы: цап! («цап» сжать ладошку малыша.)

Январь

1. «Ловишки» (ловишки-перебежки)

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка на слова воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

2. «Прыгни в обруч»

На полу положить обруч диаметром 1 метр. Предложить детям прыгать в обруч и затем выпрыгивать из него. Упражнение могут выполнять одновременно 3 человека и повторять его до 5 раз. Можно предложить детям после выполнения упражнений походить и побегать вокруг обруча.

3. «У медведя во бору»

С помощью считалочки воспитатель выбирает «медведя». Он находится на одной стороне, дети на другой. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети

идут, собирают грибы, имитируя соответствующие движения (наклоны и выпрямления туловища) и одновременно произнося:

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

После последнего слова «медведь» с рычанием встаёт, а дети бегут домой. Пойманного «медведь» ведёт к себе домой.

4. Кукушка»

Летела кукушка мимо сада, (Машут руками)
Поклевала всю рассаду, (руками клюют, на другой руке)
И кричала -ку-ку мак! (Клюв из пальчика)
Зажимай один кулак (2-3 раза повторить.)

Февраль

1. «Перебежки»

Дети делятся на две равные группы, встают друг против друга на расстоянии 3-4 м и начинают перебрасывать мяч друг другу. Если ребенок не поймал мяч, он переходит в другую команду и встает за игроком, который бросил ему мяч. Выигрывает та команда, в которую больше перешло игроков. Мяч игроки перебрасывают друг другу по порядку. Тот, кто начнет игру, может придумать любое упражнение, а другие должны точно его повторять. Если в игре принимает участие большое число детей, то нужно дать 2-3 мяча. Взрослый может взять руководство игрой на себя, подсказать детям, какое упражнение они должны выполнить.

2. «С кубика на кубик»

По кругу на расстоянии 50-60 сантиметров один от другого расставьте кубы. Предложите ребенку спрыгнуть с куба и по кругу перейти к другому, встать на него, опять спрыгнуть и т. д.

3. «Цветные автомобили»

У воспитателя три флажка разного цвета. Он поднимает один или все флажки сразу. Дети, держащие такие же флажки, разбегаются по залу. Когда воспитатель опускает флажок, «автомобили» останавливаются и шагом возвращаются в «гараж».

4. «Гуси летят»

Содержание: дети, сидят за столом, ставят на него указательные пальцы. Ведущий говорит:

- Гуси летят! - и поднимает руки вверх, показывая, как летят гуси.
- Летят! - отвечают дети, и тоже поднимают руки.
- Утки летят!
- Летят!
- Мухи летят!
- Летят!
- Воробьи летят!

- Летят!
- Щуки летят!
Увлечшись, дети часто отвечают:
- Летят!
И поднимают вверх руки.
Ведущий шлепает легонько по рукам и говорит:
- Не летят! Не летят!

Март

1. «Снежинки и ветер»

Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу воспитателя: «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь снежинки!» - разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. Воспитатель говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» Дети сбегаются в кружок и берутся за руки.

2. «По ровненькой дорожке»

Прыгать вперед по дорожкам длиной 2-3 метра на двух ногах. В конце дорожки взять из коробки мяч, катить его по той же дорожке в обратном направлении и бежать за ним. Если ребенку трудно выполнять упражнение, не требовать, чтобы он обязательно допрыгал до конца пути. Для дорожки можно использовать цветные шнуры, гимнастические палки или цветную клеенку.

3. «Найди Снегурочку»

Воспитатель прячет куклу - «Снегурочку» на участке так, чтобы из детей никто не знал об этом. Во время прогулки воспитатель сообщает детям о том, что сегодня к ним обещала прийти Снегурочка, она хочет поиграть и поплясать с ними. Наверно, она уже пришла и спряталась от ребят, чтобы они её поискали. Найдя Снегурочку, дети водят хороводы с ней, приплясывают, кружатся парами (можно использовать другого персонажа).

4. «У оленя дом большой»

Взрослый рассказывает стихотворение, показывая различные движения, которые сопровождают слова. Дети повторяют показанные движения, по возможности стараясь повторять и слова.

У оленя (скрестить руки над головой и шевелить расправленными пальцами)

Дом (Соединить кончики пальцев рук над головой, изображая крышу)

Большой (Развести руки в стороны)

Он сидит, глядит в окно. (Поворачивать головой в разные стороны. Одна рука от локтя горизонтально под подбородком, другая параллельно ей над головой.)

Зайка по полю бежит, (Имитировать движения рук и ног при беге.)

В дом к нему стучит:

«Тук-тук, дверь открой! (Кулаком одной руки стучать по ладони другой)

Там в лесу охотник злой (Большим пальцем показывать за спину)

Зайка - зайка, забегай, («Манить» к себе двумя руками)

Лапку мне скорей давай! (Хлопок одной ладонью по другой)

Апрель

1. «Птичка и птенчики»

«Я буду птица, а вы - мои птенчики», - говорит воспитатель, чертит большой круг (можно выложить круг из шнура). «Вот какое большое гнездо у птицы! Заходите в него!» Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели, птенчик, зернышки искать», - говорит воспитатель. Птенчики выпрыгивают из гнезда и летают по всей комнате, птица-мама летает вместе с ними. По сигналу «полетели, птенчик, домой» дети бегут в круг. Игра повторяется несколько раз

2. «Вокруг обруча»

Поставить детей в большие обручи по два человека. По сигналу выпрыгивают из обручей и скачут на двух ногах вокруг них. Каждый ребенок должен сделать до 10 прыжков (постепенно увеличивайте их количество до 15). По сигналу нужно остановиться в обруче и затем повторить упражнение.

3. «Кто скорее добежит по дорожке?»

Воспитатель делит детей на две команды, строит их в две колонны друг за другом на одной стороне площадки. На другой стороне площадки стоят два флажка напротив каждой команды. По сигналу воспитателя по одному ребёнку из каждой команды должны побежать по дорожке, оббежать флажок и вернуться к своей команде. Так должны пробежать все дети из команды. Побеждает та команда, которая быстрее прибежит.

4. «Шла коза по мостику»

Ребенок сидит на стульчике.

Шла коза по мостику (Покачивает коленями вверх - вниз)

И виляла хвостиком (Поворачивается из стороны в сторону)

Зацепилась за перила. (Поднимает ножки повыше, готовясь к прыжку)

Прямо в речку угодила, плюх! (Имитирует падение в ямку - прыгает вперед)

Май

1. «Бегите ко мне»

Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит «бегите ко мне!». Дети бегут к воспитателю. Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «бегите ко мне!» На слова воспитателя «Бегите домой!» дети садятся на стульчики и отдыхают.

2. «Поймай комара»

Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут длиной - 1-1,2 метра с привязанным на шнуре картонным комаром. Длина шнура - 50 см. Воспитатель обводит прутом, «кружит комара», немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит: «Я поймал!». Затем воспитатель снова обводит прутом круг. Ловить комара можно только обеими

руками и подпрыгивая на двух ногах, не сходя с места. Можно бежать впереди, держа в руках прут с комариком, дети бегут его догонять.

3. «Ворона и воробьи»

С помощью считалочки выбрать ребёнка на роль «Вороны», остальные дети - «воробьи». Дети - «воробьи» бегают, клюют зёрнышки, ищут червячков. По сигналу воспитателя: «Прилетела ворона» дети- «воробьи» «разлетаются» по домикам, ребёнок - «ворона» догоняет их. Кого поймала «ворона», тот ребёнок становится «воробьём», игра продолжается. Весь азарт игры заключается в том, что водящий медленно произносит команды: «Воо - роо - ... НЫ!» или «Воо - роо - ... БЫ!» . Таким образом, дети до произнесения последнего слога не знают, какая команда будет нападать. При этом водящему не возбраняется выкрикивать обманные слова: «Воо - роо - ... НЕЖ!», «Воо - роо - ... ВКА!», «Воо - роо - ... ТА!» и т.д.

4. «Волшебное слово»

Водящий показывает различные движения и обращается к играющим со словами: «Поднимите руки, стойте, присядьте, встаньте на носочки, шагайте на месте...» и т. д. Играющие повторяют движения лишь в том случае, если водящий добавит слово «пожалуйста». Тот, кто ошибается, выходит из игры.

(старший дошкольный возраст)

1. - 1 неделя «Игры на скорость»;
2. - 2 неделя «Игры на ловкость и координацию»;
3. - 3 неделя «Игры на развитие силы и выносливости»;
4. - 4 неделя «Игры-забавы».

Сентябрь

1. «День и ночь».

Посередине площадки проводится линия. Параллельно ей по обе стороны на расстоянии 20-30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам». По жребию одна команда «день», другая - «ночь». Преподаватель становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «День!» или «Ночь!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков. Каждый раз пойманных пересчитывают и отпускают. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных. Запрещается убежать в свой «дом» раньше, чем преподаватель крикнет «День!» или «Ночь!». Ловить можно только до черты «дома».

2. «Дождик.»

Выбирается водящий (он будет «дождиком»). Остальные участники игры становятся в круг. «Дождик» становится в центр круга. Игроки берутся за руки и ходят по кругу, хором читая стихотворение о дожде. «Дождик» в это время бегаёт внутри круга в направлении, противоположном движению остальных игроков. С последними словами стихотворения ребята останавливаются и становятся лицом к середине круга. Тот игрок, который оказался напротив «дождика», говорит: «Здравствуй, дождик, зачем пришел?» «Дождик» в ответ предлагает: «Побегаем наперегонки?», после чего он и выбранный им игрок выходят за пределы круга возле «домика», то есть пустующего места в кругу, и встают спиной друг к другу. Остальные участники игры считают до трех, после чего «дождик» и выбранный им игрок бегут вдоль внешней стороны круга. Побеждает тот из них, кто, обежав весь круг, сумеет первым занять «домик». Если побеждает «дождик», то оставшийся игрок занимает его место и становится водящим («дождиком»). Если же «дождик» проигрывает, то есть не успевает добежать до «домика» первым, то ему приходится водить снова. В качестве предварительной работы можно выучить с детьми стихотворение о дожде.

Дождик, дождик, капелька.

Водяная сабелька,

Лужу резал, лужу резал,
Резал, резал, не разрезал
И устал,
И перестал. (Ирина Токмакова)

3. «Цепи»

Игроки делятся на две команды с равным количеством участников (по 6-8 человек). Команды становятся в линию напротив друг друга на расстоянии 5-6 м. Игроки обеих команд крепко держатся за руки. Жребием или по договоренности определяется, какая команда начнет игру. Игроки этой команды начинают говорить хором:

Цепи-цепи кованы,
Цепи не раскованы.
Раскуйте нас!

В ответ команда спрашивает: Кто из нас?

После этого первые выкрикивают имя любого игрока из команды противников. Игрок, разбежавшись, старается силой прорвать «цепь» команды противников (игроки, напоминаем, крепко держатся за руки). Если ему это удастся, то он возвращается в свою команду, прихватив с собой «пленника» - одного из игроков команды противников. 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.

4. «Картошка»

Все игроки становятся в круг и передают друг другу мяч, отбивая его. Если кто-то не отбил мяч, он садится на корточки в центр круга, а игра продолжается. Любой игрок по желанию может выручить «провинившегося». Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по сидящим в центре круга. «Освобожденный» (тот, кого коснулся мяч) вновь принимает участие в игре. Сидящие внутри круга стараются поймать летящий к ним мяч. Если кому-то это удастся, то все «наказанные» возвращаются в игру, а игрок, бросивший мяч, занимает их место.

Октябрь

1. «Пятнашки».

Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15-20 шагов. Выбираются 1-2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударом ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но как только новый водящий приступает к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге. Играющие не имеют права переступать через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

2. «Болотце»

Необходимо несколько (пять, шесть или больше) резиновых ковриков размером 50 x 50 см. Воспитатель раскладывает коврики по полу в линию на таком расстоянии друг от друга, чтобы с одного коврика на другой можно было бы только перепрыгивать, а не перешагивать. Коврики должны располагаться по всей длине помещения. Далее он объясняет, что пол представляет собой болото, через которое нужно перебраться. Единственная возможность выполнить задание - перепрыгивать с коврика на коврик. После этого дети по очереди «переходят болото», прыгая с коврика на коврик. Тот, кто оказался не очень ловким и наступил на пол, выбывает из игры. Побеждает тот, кто сумел быстрее всего перейти болото, ни разу не оступившись и не коснувшись ногой пола. На основе этой игры можно устроить и своеобразное соревнование для команд игроков. Например, капитанам команд можно вручить по два коврика и попросить их на скорость «перейти болото», то есть, наступая на один коврик, быстро класть перед собой другой, а потом, заняв место на втором коврике, забирать с собой первый и вновь класть его перед собой на пол.

3. «Почта»

Необходимое оборудование: фанерный ящик или мешочек с песком. Вес - 200-250 г для детей пяти-шести лет, 300 г - для детей шести-семи лет. Игроки (число участников строго не ограничивается) встают в круг лицом к середине круга. Одному из игроков в кругу - он будет считаться первым - дается «посылка» (ящичек или мешочек с песком). Второй из игроков, стоящий в противоположной стороне круга строго напротив первого игрока, назначается «адресатом». По команде игра начинается. Первый игрок передает «посылку» стоящему рядом игроку, тот - следующему 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» выскользывает из рук кого-то из игроков, то он должен заплатить фант (например, попрыгать на одной ноге). Объявляются результаты: когда «посылка» дошла быстрее - до адресата или обратно до отправителя. В соответствии с этим одна из сторон круга («почта») объявляется самой лучшей. В этой игре не помешает помощь старшего. Он может следить за ходом игры, отмечать промахи игроков, требовать выплаты фанта, засекать по секундомеру показатели каждой команды и объявлять результаты.

4. «Краски»

Один из игроков - «покупатель», другой - «продавец», все остальные - «краски». Каждая «краска» загадывала себе свой цвет и сообщала его «продавцу». «Краски и продавец» садятся на скамью и тут же приходит покупатель: «Тук-тук!» «Кто там?», - спрашивает продавец. «Я, покупатель». «Зачем пришел?» «За краской», «За какой?». Называется определенный цвет краски; если его нет, «продавец» отвечает: «Такой нет». Скачи по дорожке на одной ножке!» «Покупатель» делает круг на одной ножке и возвращается за

новой краской. Если же краска присутствует, «продавец» говорит: «Есть такая. Плати ... рублей». «Покупатель» «расплачивается» - хлопая нужное количество раз по ладошке, «краска» вскакивает и убегает. «Покупатель» старается поймать краску, если получилось - «краска» становится «покупателем».

Ноябрь

1. «Вокруг пункта»

Посередине площадки чертится линия. По обе стороны от нее, параллельно ей, на расстоянии 25-30 шагов втыкаются лыжные палки (флажки) - указатели поворотов - по количеству участников в команде. Группа разбивается на команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии. Преподаватель становится сбоку средней линии. По сигналу преподавателя сразу все играющие начинают бег, оббегают поворотные пункты (лыжные палки или флажки) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, игроки которой вернутся раньше и примут исходное положение.

2. «Обезьянки»

С помощью считалки среди детей выбирается ведущий, которому завязывают глаза. Остальные участники игры считаются «обезьянками»: они имеют право передвигаться только по шведской 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 ее, то все игроки, находящиеся в этот момент на земле (на полу), замирают на месте, и в течение 5 с 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 с: 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.

3. «Тянем-потянем»

Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладется посередине помещения или 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 (старшего) обе команды бегут к обручу 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. Перетягивать можно и обычный канат или прыгалку.

4. «Тише едешь-дальше будешь»

На расстоянии 30 метров друг от друга отчерчивается две линии - «старт» и «финиш». На старте стоят игроки, спиной к ним на финише стоит водящий. Он произносит фразу: «Тише едешь - дальше будешь. Раз, два, три!». За это время игроки стараются максимально приблизиться к финишу. Закончив говорить, «водящий» быстро поворачивается и осматривает участников игры, которые должны замереть. Тот, кто пошевелился, отправляется за линию старта. Побеждает игрок, первым добравшийся до старта. Он и становится водящим.

Декабрь

1. «Кто скорей?»

Играющие делятся на несколько команд по 4-6 участников в команде. Участники одной из команд становятся в одну шеренгу на линии старта. На расстоянии 100-200 м от линии старта чертится финишная линия. По сигналу преподавателя стоящие на старте бегут к линии финиша. Участник, первым пересекший финишную черту, считается сильнейшим в команде. Так же пробегают все команды. Затем победители и занявшие вторые, третьи и четвертые места в каждой группе соревнуются между собой. Начинать игру можно только по сигналу, выступать за линию старта нельзя.

2. «Телеграф»

В игре принимают участие две команды с равным количеством игроков. Обе команды становятся в линию лицом друг к другу, игроки каждой команды держатся за руки. Двое старших (они будут ведущими) становятся в начале и в конце получившихся шеренг. Каждый из ведущих берет за руки крайних игроков обеих команд. В результате две команды как бы соединяются между собой двумя ведущими. Поскольку игра называется «Телеграф», ведущие тоже получают свои названия: один будет «передатчиком», а второй сыграет роль «приемника». «Передатчик» одновременно пожимает руки крайним игрокам обеих команд, и те, в свою очередь, должны «передать сообщение по телеграфу», то есть быстро пожать руки игрокам, стоящим рядом с ними. Так последовательно «сообщение» доходит до «приемника», который должен оценить, какая из команд передала сообщение быстрее.

3. «Репка»

Игроки делятся на две команды, каждая из которых состоит из «репки» и, согласно сказочному сюжету, тех, кто репку вытягивал. Команды выстраиваются у стартовой черты. «Репки» надевают шапочки (можно сделать из бумаги) и садятся на стулья с противоположной стороны помещения или 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, огибают 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 добегают до стула, на котором сидит «репка», «выдергивает» ее («репка» цепляется за «мышку») и возвращается на свое место. Та команда, которая быстрее вытянет «репку», объявляется победительницей.

4. «Вышибалы»

Все игроки, кроме двух, становились в шеренгу в центре площадки. Они, перебрасывая мяч друг другу, должны выбить всех игроков. Тот, до кого дотрагивался летящий мяч, выходит! из игры. Когда все игроки были выбиты, игра начиналась сначала.

Январь

1. «Эстафета в гору»

Перед подъемом чертится стартовая линия, на расстоянии 80-100 м на горе - финишная линия. Играющие делятся на две равные команды и становятся у стартовой линии в колонну по одному одна параллельно другой на расстоянии 4- 6 шагов. По команде преподавателя игроки, стоящие впереди колонн, начинают бег и стараются быстрее добежать до финишной линии. Как только первый участник пересечет линию финиша, по команде преподавателя бег начинает второй участник этой команды и т. д., пока все играющие не добежат до финишной черты. Побеждает команда, последний участник которой первым пересечет линию финиша.

2. «Шалашик»

5-6 гладких палок длиной 50см ставятся на землю так, чтобы их верхние концы сходились вместе. Получается своеобразный шалашик. Вокруг шалашика надо начертить круг, линия которого должна отходить от шалашика на расстояние 3-4 шагов. Один из игроков берет на себя роль «сторожа»: он становится в круг возле шалашика. Остальные игроки выходят за линию круга, один из игроков берет мячик. Игроки перебрасывают друг другу мяч, стараясь при этом сбить шалашик. Задача сторожа - не пропустить гол и поймать мячик, не дать разломать шалашик. Мяч можно перебрасывать, но нельзя катить его по земле. Кроме того, игрокам, стоящим за линией круга, запрещается сходить с места. Тот, кто нарушил это правило, выбывает из игры. После того как шалашик все-таки ломается, игрок, которому удалось это сделать, сам становится сторожем, а прежний «сторож» присоединяется к остальным играющим. Играть можно до тех пор, пока это не надоест.

3. «Мышкин дом»

С помощью считалки среди участников игры выбираются «кошка» и «мышка». Все остальные участники становятся в круг, держась за руки и подняв их вверх. Это мышкин «дом». Поднятые вверх сцепленные руки двух игроков образуют собой «ворота», через которые можно пробегать. Если игроки опустят руки вниз, «ворота» будут считаться закрытыми. 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 ее. Для этого они, опустив руки, могут «запереть ворота» за вбежавшей в «домик» «мышкой» и тем самым не дать «кошке» догнать ее. Кроме того, 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.

4. «Колечко»

Играют, сидя на скамеечке. Все складывают ладошки лодочкой, а ведущий, у которого в ладонях лежит мелкий предмет (колечко, камешек), проводит своими руками между ладонями каждого игрока, незаметно вкладывает кому-либо колечко. Отходя в сторону, говорит: «Колечко-колечко, выйди на крылечко!» Игрок с «колечком» должен быстро встать, а другие участники - его удержать. Удалось - он становится ведущим.

Февраль

1. «Встречная эстафета с набивными мячами»

Необходимы набивные мячи весом 1-2 кг. Играющие делятся на две равные команды и строятся в 2 колонны. Каждая команда делится пополам. Каждая половина поворачивается лицом к другой и отступает одна от другой на расстояние 80- 100 шагов. Расстояние между командами - 3-4 шага. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонны на одной стороне, дается по 2 набивных мяча. По сигналу воспитателя игроки с мячом бегут вперед, подбегают к впереди стоящим на противоположной стороне и отдают им мяч, а сами становятся сзади этой половины команды. Получившие мячи бегут вперед к противоположной половине своей команды и т. д. Передачу эстафеты можно повторять поточно, без перерыва, 3-4 раза всеми игроками команды, после чего определяется победитель, т. е. команда, раньше закончившая перебежку. Нельзя переступать линию старта и начинать бег до тех пор, пока не будет дан сигнал и переданы мячи. Если во время бега игрок уронит мяч, он должен сам его поднять.

2. «Зебра»

Нужно бросать резиновый мяч в стену и ловить его (стена, естественно, должна быть пустой и без окон). Прежде всего нужно начертить «зебру»: отступив 1 шаг от стены, провести на полу линию. Отступив шаг от первой линии, начертить вторую и т. д. Количество линий зависит от возраста детей: чем старше ребенок, тем больше может быть расстояние между стеной и самой удаленной от нее линией. Первый игрок становится на линию, которая ближе всего к стене. Бросив мяч в стену, игрок ловит его. Если ему это удалось, он делает шаг назад и становится на вторую линию. Вновь бросает мяч в стену, ловит его и в случае удачи делает еще один шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока ее участник не пройдет таким образом все линии. Если ребенок не смог поймать мяч, то ему придется уступить место следующему игроку.

3. «Перетяжки»

На игровом поле чертят линию, затем по обе стороны от нее на расстоянии вытянутой руки друг от друга встают два игрока. По сигналу ведущего, наблюдающего за игрой, играющие начинают единоборство: каждый пытается перетянуть противника к себе, заставив его перейти линию. Игрок, который оказался сильнее, объявляется победителем. 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.

4. «Золушка»

Все игроки усаживаются на скамейке и снимают по одной туфельке, сваливая их в общую кучу. Водящий отворачивается, ему показывают обувь и спрашивают: «Кому?» Он называет имя игрока, который получает эту туфельку. Так продолжалось до тех пор, пока не заканчивалась обувь. Все игроки в конце игры веселятся в новой туфельке.

Март

1. «Эстафета по кругу»

Играющие делятся на две равные команды, которые капитаны команд, в свою очередь, делят на три равные по силам части (этапы), например, по три игрока: первая часть - игроки первого этапа, вторая часть - второго и третья часть - третьего. В лесу размечается круг длиной примерно 1-2 км и на нем расставляются (на этапах) игроки. Игроки первого и третьего этапов остаются на старте, а второго занимают место на середине дистанции. Каждый этап отмечает зону передач длиной 15-20 шагов. По команде преподавателя первый этап, состоящий из игроков обеих команд, начинает бег и бежит ко второму этапу. Игроки второго и последующих этапов имеют право начинать бег, когда в зону передач передал эстафетную палочку игрок предыдущего этапа. Игра продолжается поточно. Каждый этап пробегается 4-5 раз. Команда, игроки которой закончили перебежку раньше другой, считается победительницей.

2. «Рыбалка»

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». Если «сеть» уже достигла больших размеров, то появляется шанс,

что в нее попадутся сразу несколько «рыбок». В этом случае все они начинают помогать «рыбаку».

3. «Кто сильнее?»

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.

4. «Я знаю...»

Игрок отбивает мяч рукой об землю, приговаривая по одному слову на каждый удар: «Я знаю пять имен девочек: Маша - раз, Ира - два, Люда - три...» Затем назывались имена мальчиков, животные, птицы, цветы, деревья, города, реки... Если кто-то сбился или уронил мяч, то ход переходил к следующему игроку. Побеждал первый справившийся с заданием.

Апрель

1. «Гонка мячей по кругу»

Понадобится 4 футбольных мяча, 2 флажка. Все играющие делятся на две команды. На лесной полянке чертятся две стартовые линии на расстоянии 5-8 шагов одна от другой. В 200-300 м от них втыкается по флажку для поворота. Команды выстраиваются в шеренгу на стартовых линиях, перед шеренгой ставятся по два мяча. По сигналу все игроки команды начинают ногами пасовать мячи друг другу в направлении вперед по кругу. Команды должны пройти весь круг. Выигрывает та команда, которая первой закончит гонку и вернется в исходное положение. Руками мячи не трогать.

2. «Плетень»

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. Воспитатель играет веселую музыку, под которую 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. Потом ведущий внезапно обрывает мелодию. По этому сигналу обе команды должны построиться на «своей» линии, вновь «заплетя плетень». Та команда, которая сделает это быстрее, считается победившей. Сыграть можно несколько раз.

3. «Колобок»

Нужно несколько одинаковых мячей (резиновых или футбольных) по количеству игроков. Участники игры становятся в линию на одной стороне площадки или спортивного зала. У каждого игрока есть «колобок» - мяч. Дети кладут мячи на пол перед собой, а потом хором декламируют слова из сказки.

Я Колобок, Колобок,

Я от дедушки ушел

И от бабушки ушел и т. д.

С последним словом кричалки, дети с силой толкают ногой каждый свой мяч, а потом бегут за ним, стараясь первыми поймать свой «колобок». Самый нерасторопный участник выходит из игры, а оставшиеся игроки вновь выстраиваются в линию, и игра продолжается. Чтобы игра состоялась, и все игроки получили изначально равные шансы, нужно проследить за тем, чтобы площадка для игр была ровной (или с небольшим уклоном в направлении бега). Кроме того, дети должны стараться толкнуть ногой мяч как можно дальше (это тоже должно учитываться во время игры). Для наблюдения за ходом игры можно заранее выбрать ведущего (желательно, чтобы это был старший).

4. «Съедобное-несъедобное»

Игроки выстраиваются в ряд. Водящий по очереди бросает каждому мяч, называя что-то съедобное, Мячик нужно поймать, если это съедобное, если нет, то отбить или просто не ловить. Правильно выполнивший задание игрок делает шаг вперед, если ошибся - возвращается на шаг назад. Самый внимательный, который первым добирается до водящего, становится водящим.

Май

1. Снежки

Нужно 10-15 клубков пряжи белого цвета, теннисных мячиков или шариков для настольного тенниса. Также понадобятся несколько детских маленьких ведер (по одному на каждого игрока). Играть в нее надо в помещении. Воспитатель разбрасывает «снежки» по полу. Затем он вызывает четверых игроков и объясняет правила игры. Они просты: по команде ведущего дети должны собрать как можно больше «снежков» и сложить их в свое ведерко. Выигрывает тот, кто сможет набрать в ведерко больше всех «снежков». После этого «снежки» можно заново разложить на полу и пригласить поиграть следующих участников. Дети, непосредственно не участвующие в игре, не должны просто сидеть: их задача - активно «болеть» за игроков.

2. «Задом наперед»

Здесь играют парами. Для начала чертят стартовую линию. 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. Особая прелесть игры заключается в том, что каждый игрок пары в одну сторону бежит, как обычно, вперед, прекрасно видя перед собой финиш, а в другую - задом наперед, полностью полагаясь на своего партнера. Победить в этой игре сможет только та пара игроков, движения которых оказались более быстрыми и, что еще важнее, слаженными.

3. «Козел»

Понадобится резиновый мяч средних размеров (можно использовать и волейбольный мяч). Игроки выстраиваются друг за другом напротив стены, проведя предварительно стартовую линию в 5-6 шагах от нее. Первый игрок берет мяч и бросает его в стену (кидать его надо повыше). В то время как мяч отскакивает от стены и летит вниз, игрок должен успеть перепрыгнуть через него, не задев. Если ему это удастся, он передает мяч следующему игроку, а сам уходит в конец очереди. Так по очереди игроки перепрыгивают через мяч. Если кому-то из игроков это не удастся, он выходит из игры. Побеждает самый ловкий игрок, который ни разу не допустил в игре промаха. Потерпевший неудачу, может просто пропустить свою очередь один раз, а затем вновь вернуться в игру. В этом случае играть можно до тех пор, пока это не надоест.

4. «Земля, вода, воздух»

Дети садятся в круг или в ряд. Ведущий ходит между ними и, указывая по очереди на каждого, произносит слово: «Вода!». Ребенок, на которого он указал, должен назвать рыбу или животное, которое живет в воде. Если водящий произнес слово «земля», ребенок называет того, кто живет на земле, если названо слово «воздух» - того, кто летает.