

Подвижные игры на прогулке в теплое время года
ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИИ

«Вызов номеров»

Цели:

воспитывать внимание; развивать быстроту и ловкость движений, чувство товарищества.

Оборудование: флажок или набивной мяч для обозначения места поворота.

Правила. Количество игроков — 10—20 детей. И играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 м от нее против каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Воспитатель называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, оббегают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым — два очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.

«Жмурки»

Цели:

воспитывать внимание; развивать быстроту и ловкость движений.

Оборудование: платок.

Правила. Воспитатель 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»

Цели: те же.

Правила. Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, внешний в другую. По сигналу воспитателя 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 играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.

«Круговая лапта»

Цели:

развивать ловкость, быстроту; уметь ориентироваться в пространстве. *Оборудование:* мяч.

Правила. 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.

«Змейка»

Цели:

развивать координацию коллективных действий; уметь ориентироваться в пространстве.

Правила. Количество игроков — 6—7 детей. Один из них водящий. Участники игры, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну — «змейку». Водящий становится перед «змейкой» и старается запятнать последнего игрока. Стоящий в «змейке» первым — капитан — преграждает путь водящему: широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. «Змейка» следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок — водящим. Игру можно повторять несколько раз с небольшими перерывами для отдыха.

«Зеркало»

Цели:

развивать внимание и воображение; тренировать в запоминании последовательности движений.

Правила. Играющие свободно располагаются на площадке и выполняют следующие задания:

- повторить одиночные движения вслед за водящим;
- воспроизводить вслед за водящим серию движений в определенной последовательности;
- имитировать движения животного, птицы, насекомого, названных водящим.

Лучший игрок определяется общим голосованием и награждается призом или призовыми очками.

«Ловишки на одной ноге»

Цели: те же.

Правила. Игра проводится так же, как и игра «Ловишки», но только вводится новое правило — нельзя ловить того, кто не успел вовремя встать на одну ногу и обхватить руками колено.

«Птицы»

Цели:

развивать быстроту реакции, произвольность движений, координацию коллективных действий; уметь ориентироваться в пространстве.

Правила. Участников игры — 7—8 детей. Дети по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные — птицы. Хозяйка тайком от ястреба дает название каждой птице: «Ты — кукушка, ты — ласточка». Прилетает ястреб.

Хозяйка. Зачем пришел? Я с т р е б. За птицей. Х о з я й к а. За какой?

Ястреб называет, например, кукушку. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет его. Игра продолжается, пока ястреб не поймает всех птиц.

«Кот идет»

Цели:

развивать ловкость, быстроту, координацию и скорость движений; воспитывать выносливость, координацию коллективных действий; учиться ориентироваться в пространстве.

Правила. Среди играющих выбирается кот. Он находится в углу зала в своем доме. Остальные игроки — мыши, они размещаются по залу в норах.

Ведущий выходит на середину площадки и говорит:

Мышки, мышки, выходите, Поиграйте, попляшите, выходите поскорей, Спит усталый кот-злодей. Мыши выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота.

По сигналу ведущего «Кот идет!» все мыши застывают. Если какая-нибудь из них шелохнулась, кот забирает ее к себе в дом. Он ловит мышей до тех пор, пока водящий не скажет: «Кот ушел». Пойманные мыши не принимают участия в игре до смены нового кота.

«Красная Шапочка»

Цели:

развивать внимание, сообразительность, творческое воображение; координировать коллективные действия; учиться ориентироваться в пространстве.

Оборудование: полумаска волка, красный колпачок или красная шапочка.

Правила. У ведущего — волка — картонная полумаска, а у убегающего красный колпачок. Кто его наденет, тот становится Красной Шапочкой. Этого игрока и должен ловить волк. Но красный колпачок можно передать другому игроку. Тогда волк должен уже догонять новую Красную Шапочку. Когда волк ее поймает, он передает ей свою маску и становится игроком.

«Космонавты»

Цели:

развивать быструю реакцию, внимание; воспитывать выносливость; координацию коллективных действий; учиться ориентироваться в пространстве.

Оборудование: обручи.

Правила. 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.

«Кошки-мышки»

Цели:

развивать координацию коллективных действий; учиться ориентироваться в пространстве.

Правила. Выбрав кошку и мышку, остальные играющие становятся в круг и берутся за руки. Кошка — за кругом, мышка — внутри него.

Кошка то и дело норовит прорваться к мышке, которую **оберега**ют остальные игроки: мешают кошке проскочить низом, **опуская** руки; стараются не дать перепрыгнуть ей через свои **сомкнутые** руки, поднимая их.

Но когда кошке удастся прорваться в круг, игрокам следует быстрее разомкнуть цепь, чтобы мышка смогла выскочить за пределы круга и успеть взяться за руки до того, как следом за мышкой выбежит кошка. Находясь снаружи, мышка поддразнивает кошку, а когда последней удастся выскочить из круга, игрокам на время необходимо снова разомкнуть цепь, чтобы впустить мышку, но не кошку. Игра продолжается до тех пор, пока кошка не поймает мышку.

«Перетягивание каната»

Цели:

развивать координацию коллективных действий; воспитывать выносливость.

Оборудование: канат или веревка.

Правила. Дети делятся на две команды, каждая команда берется за свой конец каната и тянет на себя как можно сильнее. Кто перетянул — тот выиграл. Для удобного определения победителя между командами проводится черта, за которую нельзя заступать.

«Птички и клетка»

Цели: те же.

Правила. Дети распределяются на две команды. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) — это клетка. Другая команда — птички. Ведущий говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Ведущий говорит: «Закреть клетку!» Дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останутся 1—3 птички. Затем дети меняются ролями.

«Ловишки парами»

Цели:

развивать координацию коллективных действий; учиться ориентироваться в пространстве.

Правила. Выбирают водящего. По его сигналу дети разбегаются. Водящий ловит, дотрагиваясь рукой до убегающего. Пойманный становится в пару с ним. Они берутся за руки и ловят других детей. Пойманные также образуют пару и участвуют в ловле. Игра заканчивается, когда все дети будут пойманы. Ребенок, пойманный последним, становится водящим.

«Ловишки-перебежки»

Цели: те же.

Правила. Группа детей становится на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. На середине, между двумя линиями, находится ловишка. После слов: «Раз, два, три — лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем бегущий пересечет черту, считается пойманным и отходит в сторону. После 2—3 перебежек подсчитывается количество пойманных и выбирается новый ловишка.

«Бой петухов»

Цели: те же.

Правила. Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая друг друга либо правым, либо левым плечом. Проигрывает тот, кто коснется земли второй ногой.

Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше удержится, прыгая на одной ноге.

«Построй шеренгу, круг, колонну»

Цели: те же.

Оборудование: бубен и флажки.

Правила. Дети распределяются на две группы и строятся у противоположных сторон площадки или комнаты в две шеренги, лицом друг к другу. Затем по сигналу ведущего ходят или бегают (в зависимости от темпа и ритма, которые задает ведущий ударами в бубен) по всей площадке (комнате). Прекратив ударять в бубен, ведущий говорит: «Построй шеренгу (круг, колонну)!», и дети строятся на своих местах в шеренгу (круг, колонну). Выигрывает группа, быстрее и правильнее (ровнее) построившаяся.

Варианты игры:

- после сигнала надо строиться не в любом порядке, а точно на свое место в шеренге, колонне или круге;
- каждая группа строится у флажка своего цвета (в шеренгу — флажок справа от первого — правогофлангового; в круг — флажок в центре; в колонну — первый встает лицом к флажку).

Во время бега, прежде чем дать сигнал к построению, ведущий говорит: «Стойте!», дети останавливаются и закрывают глаза. Ведущий в это время переставляет флажки на другие места и затем говорит, как они должны построиться. Дети открывают глаза, находят свой флажок и бегут к нему строиться.

«Два и три»

Цели: те же.

Правила. Дети ходят или бегают врассыпную. На сигнал ведущего «Два!» образуют пары с любым находящимся рядом ребенком, берутся за руки и бегут к заранее условленному месту (флажку, дереву), где строятся пара за парой в том порядке, в котором подбегают. Если ведущий скажет: «Три!», дети образуют тройки и затем уже бегут к месту построения.

Вариант игры. Дети должны построиться перед ведущим (лицом к нему), в каком бы месте площадки или комнаты он ни находился. Чтобы игра была сложнее и интереснее, ведущий, прежде чем дать сигнал на построение, говорит: «Стойте!» Дети останавливаются и закрывают глаза. Ведущий переходит на другое место и дает сигнал «Два!» или «Три!», дети открывают глаза, образуют пары или тройки и бегут строиться.

«Путешествие на корабле»

Цели: те же.

Правила. Дети строятся в две шеренги у одной из сторон площадки (комнаты) — это корабль. Капитан корабля (ведущий) объявляет: «Приготовиться к выходу на берег, справа земля!» Все дети должны повернуться направо, приглатываясь к выходу. Тот, кто повернет в другую сторону, лишается выхода на берег и остается на **корабле** (отходит в сторону). Все остальные идут парами (можно с **песней** или под удары в бубен) и, обойдя площадку (комнату), возвращаются на корабль (к месту начального построения) и снова строятся | две шеренги. Дети, которые оставались на корабле, включаются в игру, становясь на свои места в шеренгах. На слова ведущего: «Приготовиться к выходу, слева земля!» дети поворачиваются налево и, обойдя площадку (комнату), возвращаются на корабль и перестраиваются в две шеренги. Название сторон (справа, слева) надо не только чередовать, но и давать вразбивку.

«Река и ров»

Цели: те же.

Правила. Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны — ров, слева — река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров — перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению. По сигналу «Река слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тому, кто ошибся, попал в ров, подают руку, и он возвращается к товарищам.

«Светофор»

Цели: те же.

Оборудование: кружки красного, зеленого и желтого цвета диаметром 10 см.

Правила. Изготавливаются кружки (диаметр 10 см) красного, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляются к палочкам. Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал приседают, на желтый — встают, на зеленый — маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный — все стоят на месте, желтый — продвигаются в приседе, зеленый — прыгают на носках.

За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

«Третий лишний»

Цели: те же.

Правила. Играющие распределяются по парам и, взявшись за руки, идут по кругу. Дистанция между парами не менее четырех шагов. Два игрока, назначенные ведущим, бегут в любом направлении (разрешается пересекать круг). Один из них, убегающий, может пристроиться к любой паре. Для этого он должен подбежать к ней справа или слева и взять за руку крайнего. Игрок, оказавшийся третьим лишним (с другой стороны), убегает от ведущего. Правилами предусматривается смена ведущего, если он осалил убегающего.

«Рыбачок и рыбки»

Цели: те же.

Правила. На полу или на площадке чертится большой круг. Один из играющих — рыбачок — находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные — рыбки, обступив круг, хором говорят: «Рыбачок, рыбачок, поймай нас на крючок».

На последнем слове рыбачок вскакивает, выбегает из круга и начинает гоняться за рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманный становится рыбачком и идет в центр круга.

«Лохматый пес»

Цели:

развивать быстроту реакции; формировать имитационные способности.

Правила. Количество игроков — 8—12 детей. Из числа играющих выбирают пса. Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

Вот сидит лохматый пес, в лапки свой уткнувши нос. Тихо, мирно он сидит, может, дремлет, может, спит. Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что же будет?

Дети тихо подходят к псу и хлопают в ладоши. Пес вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим — псом.

Игры и забавы в ненастную погоду под навесом или на веранде.

Погодные условия не всегда позволяют проводить игры с детьми на открытом воздухе. В случае ненастной погоды весной, летом и осенью можно организовать проведение упражнений и забав, почитать стихи, заняться отгадыванием загадок на веранде или под навесом.

Предлагаю игры и развлечения, рассчитанные на проведение их на небольшой площади навеса или веранды, поэтому в них не могут участвовать все дети группы одновременно. Разнообразные двигательные задания дети выполняют по группам, по очереди, при этом можно организовать увлекательные соревнования между группками. Рекомендованные забавы просты, почти все они доступны детям младшего дошкольного возраста, но привлекательны и для старших дошкольников.

НА НЕБОЛЬШОМ СВОБОДНОМ МЕСТЕ.

1. Сядь — встань.

Скрестив ноги, обхватив руками плечи, надо приподнять согнутые в локтях руки перед собой, сесть и встать, не помогая себе руками.

2. Сядем парочкой.

Дети становятся спиной друг к другу и сцепляются согнутыми в локтях руками. Одновременно садятся и вытягивают ноги. Затем пробуют, согнув ноги и упираясь друг другу в спину, встать. Посмотрим, какой паре это удастся.

3. Кто сумеет?

В положении стоя надо поднимать по очереди правое и левое плечо, стараясь достать плечом ухо.

Варианты: Присев и упершись руками о пол, надо подпрыгнуть и поставить ноги врозь, при этом руки остаются на полу. Потом следует выпрямиться, отдохнуть и проделать упражнение еще раз.

4. Удержись!

Двое ребят становятся один против другого на расстоянии полушага, носки и пятки вместе, руки согнуты перед грудью ладонями вперед. В этом положении легкими толчками ладоней надо заставить партнера потерять равновесие. Тот, кто сдвинется с места, сойдет с него хотя бы одной ногой, проигрывает.

5. Бой петухов.

Играющие, стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая друг друга либо правым, либо левым плечом. Проигрывает тот, кто коснется земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше удержится, прыгая на одной ноге.

6. Пролезь через руки.

Сцепив пальцы обеих рук, надо попробовать пролезть через руки так, чтобы они оказались сзади. Руки при этом необходимо держать «на замке», не отпуская.

7. Не расшиби лоб.

Предлагается встать прямо, затем спокойно нагнуться и, не сгибая коленей, коснуться их лбом. Если задание не получается, ребенок помогает себе руками, подтягиваясь, держась за бедра. Затем предлагается наклониться не плавно, а более резко, стараясь коснуться при этом лбом коленей с размаха. Но надо быть при этом осторожным, чтобы лоб не ушибить.

8. Дотянись.

На расстоянии примерно шага от черты ставят городок (кубик). Не сгибая коленей, надо дотянуться до городка, взять его. Переступать черту нельзя!

9. Попробуй, подними.

Ребенок встает перед городком, кеглей так, чтобы предмет остался за спиной на расстоянии длины стопы. Присев, он должен дотянуться до городка, взяться за него двумя руками и, не переступая ногами, удерживая равновесие, попытаться встать. Победит тот, кому удастся выполнить задание с одной попытки.

10. Поставь на место.

Держа городок за спиной двумя руками, ребенок из положения стоя, ноги вместе, должен присесть, поставить городок на землю и встать, сохраняя равновесие.

11. Стой, стой, палочка, да не падай!

Палку длиной 70—80 см с ровно обрезанными концами предлагается поставить на пол, держа обеими руками, и придать ей такое положение, чтобы она не падала, когда ее отпустят. Если отпущенная палка начинает падать, надо быстро поймать ее, не дав коснуться пола.

Варианты: Придав палке уравновешенное положение, надо быстро отпустить ее, хлопнуть в ладоши и снова поймать. Затем попробовать успеть хлопнуть в ладоши 2—3 раза подряд, прежде чем палка начнет падать.

12. Пройди под палку.

Предлагается опереть палку одной рукой о пол перед собой и, не отпуская палки, пройти под этой рукой, поворачиваясь вперед противоположным плечом.

13. Перешагни палку.

Ребенок берет палку обеими руками за концы, перешагивает через нее сперва одной, потом другой ногой так, чтобы палка оказалась сзади. Потом переступает через палку назад так, чтобы она снова оказалась спереди.

Варианты: Сидя вытянув ноги, ребенок держит палку. Ему предлагается согнуть, - приподнять и перенести через палку одновременно обе ноги сперва вперед, потом назад.

14. Выйди из обруча.

Ребенок приседает в центре обруча, руками опираясь о пол спереди. Переступая ногами назад, выходит за обруч, не меняя позы. Затем так же входит в обруч и выпрямляется.

15. Шагни в обруч.

Каждый играющий берет по обручу и держит его двумя руками внизу. Предлагается перешагнуть поочередно обеими ногами в обруч, а потом поднять его вдоль всего тела высоко над головой. Можно проделать и обратное движение: опустить обруч на плечи и ниже так, чтобы - удобно было перешагнуть из него назад.

16. Пролезь в обруч.

Лежа на спине, дети держат обруч сверху. Потом надо подняться, сесть, наклониться вперед, приподнять ноги от пола и продеть их в обруч; лечь на спину, упереться ногами в пол, немного согнув их, приподнять туловище и снять с себя обруч через голову. Затем предлагается проделать те же движения, начав с головы. Кто проделает это быстрее? (*Упражнение лучше всего проделывать на коврике.*)

17. Обойди вокруг обруча.

Ребенок лежа опирается сзади в центре обруча, туловище приподнято. Затем переступает ногами вокруг обруча снаружи (или внутри).

18. Выпрыгни из обруча.

Положение то же, что и в предыдущем упражнении. Не отрывая рук от пола, оттолкнуться ногами и выпрыгнуть назад за обруч, потом выпрыгнуть в него.

19. Покружись в обруче.

Предлагается сесть в центре обруча на коврик, затем, слегка приподняв ноги, энергично оттолкнуться и, взмахнув руками, попробовать повернуться кругом. Кто повернется дальше?

Варианты: Стоя на одной ноге в середине обруча, другой ребенок опирается на мяч, лежащий у самого обода обруча. Вращаясь вокруг себя, он обводит мяч вдоль обруча.

20. Попади в кеглю.

Ребенку предлагается сесть и опереться руками сзади, ноги согнуть. Перед ногами кладется мяч. Он должен оттолкнуть мяч, выпрямляя ноги, так, чтобы попасть им в кеглю, поставленную на расстоянии 3—4 шагов.

21. Пропусти мяч.

Ребенок садится, опираясь руками сзади и слегка подтянув ноги. Взрослый или кто-нибудь из товарищей с небольшим мячом в руках становится в нескольких шагах. Говоря: «Хоп!», он прокатывает мяч в сторону сидящего. Тот быстро приподнимается, опираясь на руки и ноги, стараясь прогнуться так, чтобы мяч прокатился под ним, не задев его.

22. Веревка за спину.

Ребенок берет руками за оба конца толстую веревку (длиной 50—60 см) и, не сгибая рук, переводит ее над головой назад за спину. Если задание выполняется легко, то можно уменьшить расстояние между руками при захвате веревки.

23. Кто быстрее?

Дети встают спиной друг к другу на расстоянии шага, ставя ноги врозь, затем кладут между ногами веревку или ленту. По счету «Раз, два, три!» надо быстро наклониться вперед, стараясь поскорее выдернуть веревку в свою сторону. Кому это удастся сделать, тот и победит.

24. Середина!

К ленте длиной 2—3 м с обеих концов прикрепляют палочки, середину ее отмечают цветной тесьмой. Двое детей отходят друг от друга, растягивая ленту, и встают лицом друг к другу, взявшись обеими руками за концы палочек. Быстро перебирая пальцами, они наматывают ленту на палочки, стараясь как можно скорее дойти до середины ленты. Кому это удастся сделать первым, тот говорит: «Середина!» — и выигрывает.

25. Угадай, кто это сделал?

Один ребенок назначается водящим. Держа одну руку за спиной ладонью вверх, он становится спиной к другим играющим, которые располагаются вокруг него полукругом. По уговору кто-либо из играющих незаметно подходит к водящему, дотрагивается до его руки и быстро возвращается на свое место. Как только водящий почувствует чье-то прикосновение, он начинает вслух считать до трех, потом поворачивается лицом к играющим и старается угадать (по выражению лица, движению, положению тела и другим предметам), кто к нему подходил. Если водящий угадает, он меняется с тем игроком, который к нему подходил, если же нет, то игра продолжается в прежней расстановке играющих.