ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ИГРЫ С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ

Быстро возьми, быстро положи

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки или комнаты. В одном углу корзина с флажками, на противоположной стороне - пустая корзина. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая бегущего сзади, быстро взять флажок из корзины и, добежав до про ложной стороны, положить его в пустую корзину.

Перемени предмет

На одном конце площадки 5-6 детей, в руках у каждого погремушка. На другом конце сто­ят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу воспитателя «Бегом!» дети быстро бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, прибежавший первым. Затем бегут следующие 5-6 детей.

Ловишки

Воспитатель назначает водящего - ловишку. Ловишка выходит на середину площадки и громко говорит: «Я ловишка!», догоняет убегающих от него детей. 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 водящего.

Совушка

В одном из углов площадки очерчивается кружком гнездо совушки. Все дети изображают бабочек, жуков. Одного из играющих воспитатель назначает «совушкой». По сигналу воспитате­ля «День!» дети разбегаются, взмахивая руками, изображая движение крыльев. По сигналу «Ночь!» вылетает из гнезда совушка. Бабочки и жуки замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а совушка, медленно взмахивая крыльями, смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, совушка отводит к себе в гнездо. Воспитатель снова говорит: «День» Совушка улетает к себе в гнездо, а бабочки и жуки опять начинают летать (бегать). Вылет со­вушки повторяется 2-3 раза. После этого подсчитывается число пойманных, воспитатель выбирает новую совушку, и игра возобновляется.

Кто скорее докатит обруч до флажка?

На противоположных сторонах площадки чертятся линии. На одной линии стоят дети с об­ручами. Напротив, на другой линии, лежат флажки, расстояние между ними не менее 50 см. По сигналу воспитателя дети катят обручи до своего флажка. Отмечается ребенок, первым достиг­ший флажка.

Вариант игры. Дети распределяются на 3—4 звена. На стартовую черту выходят с обручами по одному ребенку от каждого звена. Прикативший обруч первым получает флажок или значок. Затем выходят следующие дети (опять по одному из каждого звена). Выигрывает звено, полу­чившее наибольшее количество флажков (значков).

Жмурки

Воспитатель назначает водящего - жмурку. Тот встает на середину комнаты (площадки), ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по комнате, а жмурка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности играющие должны предупредить жмурку словом «Огонь!». Если игра проходит на открытом воздухе, то выбирают ровную площадку и очерчивают границы, за которые играющие не имеют права выхо­дить.

Правила игры. Поймав кого-нибудь, жмурка передает свою роль пойманному. Играющий, переступивший условленную границу, считается сгоревшим, он обязан заменить жмурку. Чтобы жмурка не вышел за границу, его предупреждают словом «Огонь!».

Два Мороза

На противоположных сторонах площадки (комнаты) отмечают линиями два дома. Рассто­яние между домами 12-15 м. Играющие располагаются в одном доме. Воспитатель выделяет двух водящих, которые встают посредине площадки между домами, лицом к детям. Один из них Мороз Красный нос, а другой - Мороз Синий нос. По сигналу воспитателя оба Мороза говорят:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я Мороз - Красный нос,

Я Мороз - Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

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

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне пло­щадки, а Морозы стараются их заморозить, то есть коснуться рукой. Замороженные останавли­ваются и продолжают стоять до окончания перебежки всех остальных играющих. Два Мороза подсчитывают, кого они заморозили, после чего дети присоединяются к остальным играющим. Перебежки повторяются 2-3 раза. Затем назначаются новые водящие, и игра возобновляется.

Вариант игры. После окончания перебежки дети, которых заморозили, продолжают стоять. При повторении перебежек играющие, пробегая мимо, могут коснуться рукой и выручить их. Те присоединяются к бегущим; но если один из Морозов сделает это раньше, то замороженный ос­тается на месте.

Догони свою пару

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади (отступив 2-3 шага). По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

Горелки

Играющие строятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. Один из играющих - ловящий - встает на эту линию. Все дети говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо -Птички летят, Колокольчики звенят!

После слова «звенят» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь схватиться за руки впереди ловящего. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успели встретиться и соединить руки. Если это удается сделать, то он образует с пойманным новую пару и встает впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удается поймать кого-нибудь из пары, он остается в той же роли. Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу. Игру можно повторить, число участвующих не должно превышать 15-17 человек, иначе детям долго придется стоять без движения.

Хитрая лиса

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивает­ся дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспита­тель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который стано­вится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно по­смотреть, кто из них хитрая лиса: не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спра­шивают хором (с небольшими промежутками), сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного, то есть того играющего, до которого она коснулась рукой, лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймала 2-3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие снова образуют круг, и игра возобновляется с новой лисой.

Бездомный заяц

Из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие - зайцы - чертят себе кружочки, и каждый встает в свой - это дом зайца. Бездомный заяц убегает, а охот­ник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стояв­ший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным и охот­ник может поймать его. Как только охотник поймал (запятнал) зайца, они меняются ролями.

Вариант игры. Вместо начерченного круга дом образуют 4-5 детей, взявшихся за руки. В каждом таком кружке становится по зайцу. Игра проводится по тем же правилам. Через 2-3 мину­ты по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей, образующих круг, меняется местом с зайцем, стоящим внутри круга. Игра возобновляется снова и повторяется 4-5 раз с тем, чтобы все дети побывали в роли зайца.

Идите (бегите) ко мне

Задачи: упражнять детей в ходьбе в прямом направлении без остановки.

Описание упражнения. Дети сидят на стульчиках или на скамейке. Воспитатель становится на противоположную сторону комнаты на расстоянии 5 м от детей и зовет их к себе, называя по именам. При повторении упражнения воспитатель переходит на другую сторону комнаты.

Принеси игрушку (предмет)

Задачи: упражнять детей придерживаться указанного направления, самостоятельно ори­ентироваться в пространстве.

Описание упражнения. Дети сидят на стульчиках. Перед ними на расстоянии 3-5 м стоит стул, на нем игрушка. Воспитатель зовет к себе кого-либо из детей и предлагает ему принести игрушку: «Ты видишь Леночка, как курочка сидит, принеси мне ее, пожалуйста!» Ребенок идет, берет игрушку и приносит ее. Воспитатель благодарит ребенка, называет еще раз игрушку и про­сит отнести ее на место. Затем это задание выполняет другой ребенок.

Если упражнение проводится с детьми от 1 года до 1 года 6 месяцев, то все задание вместе с ребенком выполняет воспитатель: берет ребенка за руку, идет с ним за игрушкой и также отно­сит обратно.

Когда дети освоят это задание, упражнение можно провести с подгруппой. Воспитатель раскладывает игрушки по количеству участников на расстоянии 4-6 м от детей, после чего пред­лагает детям пойти и принести по одной игрушке, а затем отнести на место. Воспитатель помога­ет лишь тем, кто затрудняется в выполнении задания. Каждую игрушку кладут на отдельный стул.

Догони меня

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге в указанном направлении.

Описание упражнения. Подгруппа сидит на стульях или на скамейке на одной стороне комнаты. «Догоните меня», - говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне. Застен­чивых и робких детей называет по имени. Когда дети подбегают, воспитатель говорит: «Убегай­те, убегайте, догоню». Все возвращаются на свои места, и игра повторяется.

Для того чтобы игра проходила более интересно, воспитатель предлагает детям (начиная с 1 года 6 месяцев) догнать собачку, куклу или другую игрушку, которая находится у него в ру­ках. Воспитатель не должен слишком быстро убегать от детей: им интересно поймать взрослого. Когда дети займут свои места, их надо похвалить, сказать, что они хорошо умеют бегать.

Пройти через ручеек

Задачи : развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

Описание упражнения. Воспитатель чертит две линии (в помещении можно использовать шнур) и говорит детям, что это река, затем кладет через нее доску (длиной 2-3 м, шириной 25-30 см) - мостик. «На том берегу речки растут красивые цветы (на ковре разбросаны разно­цветные лоскутки), давайте соберем их, - обращается воспитатель к детям. - Но сначала мы пройдем по мостику». Дети друг за другом переходят на ту сторону речки (ручейка), собирают цветы (приседают, наклоняются), затем возвращаются на места. Упражнение выполняется 2-3 раза. Воспитатель следит, чтобы малыши шли по доске осторожно, не наталкиваясь друг на дру­га: «Будьте внимательны. Не упадите в речку».

Перешагни палку

Задачи: упражнять детей во время ходьбы не шаркать ногами, поднимать их; развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесия.

Описание упражнения. Положить на середину коврика палку. На конце коврика поставить стул и на сиденье положить игрушку (матрешку, зайку и т. п.).

Воспитатель предлагает ребенку пройти по коврику, перешагнуть палку, подойти к стулу, взять игрушку и шагом вернуться на свое место. Затем задание выполняет другой ребенок.

Когда дети научатся самостоятельно выполнять упражнение, можно повторить задание сразу со всей подгруппой (они идут друг за другом). Можно также усложнить упражнение: по­ложить на пол параллельно 2-3 палки (обручи) на расстоянии 1 м. При этом надо следить, чтобы дети не наступали на палку (ставили ногу в центр обруча).

Где звенит

Задачи: развивать внимание и ориентировку в пространстве.

Описание упражнения. Дети стоят лицом к стене. Няня прячется в другом конце комнаты и звенит колокольчиком. «Послушайте внимательно, где звенит колокольчик, найдите его», - об­ращается воспитатель к детям. Когда они находят колокольчик, воспитатель хвалит малышей. Игра повторяется.

Кто тише

Задачи: упражнять в ходьбе на носках в указанном направлении.

Описание игры. Дети идут гурьбой вместе с воспитателем. Неожиданно он говорит: «Ну а теперь посмотрим, кто из вас умеет ходить тихо-тихо, на носочках», показывая, как нужно ид­ти. Дети идут за воспитателем. Незаметно он отходит в сторону и говорит: «А теперь все бегом ко мне». Дети бегут, воспитатель хвалит малышей, делает вид, что всех обнимает. Можно дать задание идти тихо к мишке или зайке, которые сидят на стульчиках, и по сигналу дети должны бегом вернуться назад.

Некоторые дети 2-3 лет при ходьбе на носках неестественно держат голову, втягивая ее в плечи. Им кажется, что они в этом случае тише идут. Надо следить за этим, указывая детям на ошибки, и исправлять их. Ходьба на носках укрепляет свод стопы. Однако не следует утомлять детей чрезмерно длительным выполнением этого упражнения. Игра повторяется 3-4 раза.

Лохматый пес

Задачи: приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

Описание игры. Ребенок изображает собаку. Он сидит на стуле на одном конце площадки и делает вид, что спит. Остальные дети находятся на другом конце помещения за чертой - это дом. Они тихо подходят к «собаке», и воспитатель говорит:

Вот лежит лохматый пес. В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим И посмотрим: что-то будет.

Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом, встают за черту, затем роль собаки поручают другому ребенку. Игра повторяется.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ Лягушки и цапля

В середине площадки очерчивается квадрат или прямоугольник со сторонами 4, 6 м. Это болото, где живут лягушки. В углах квадрата вбиваются колышки или кладутся кубики так, что­бы высота колышка (кубика) над землей составила 10-15 см. по сторонам квадрата протягивает­ся веревка. К концу каждой веревки привязан груз (мешочек с песком). Концы веревки кладутся на колышки (кубики).

В одном из углов площадки очерчено гнездо цапли. Воспитатель назначает одного из иг­рающих цаплей, остальные - лягушки, которые стоят или прыгают в болоте. Когда все играющие разместились на отведенных для них участках площадки, воспитатель дает сигнал: «Цапля!» Вы­соко поднимая ноги, она направляется к болоту и перешагивает через веревку, чтобы поймать лягушек. Лягушки, спасаясь от цапли, выскакивают из болота, прыгая через веревку любым спо­собом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой с разбега - лишь бы убежать от цапли. Пере­шагнув через веревку, цапля ловит не успевших выпрыгнуть из болота лягушек. Пойманных ца­пля уводит к себе в дом, и они временно выбывают из игры (пока не сменится цапля). Если все лягушки успели выскочить из болота и цапля никого не поймала, она возвращается к себе в дом. Новая цапля выбирается после того, как будут пойманы 2-3 лягушки.

Правила игры. Цапля может ловить лягушек только в болоте. Лягушки должны перепрыги­вать, а не перешагивать через веревку. Лягушка, перешагнувшая через веревку, считается пой­манной.

Примечание. Игру можно усложнить: ввести вторую цаплю.

Не попадись

Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает од­ного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внут­ри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого до­тронулся водящий, считается проигравшим, но продолжает участвовать в игре. Через 30-40 с воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не смогли запятнать.

Волк во рву

По середине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 70-100 см одна от другой - это ров. У одной из сторон площадки (комнаты) на расстоянии одного-двух шагов от нее очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного из играющих «волком», остальные изображают коз. Все козы располагаются в доме, а волк становится в ров. По сигналу воспитате­ля «Козы, на луг!» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк в это время спит и не трогает коз). Затем воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы пере­бегают на другую сторону площадки - в дом, перепрыгивая через ров, а волк старается их пой­мать (коснуться). Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом и назначается другой волк (но не из числа пойманных).

Воробьи и кошки

На земле чертится круг диаметром 3-4 м. Один из детей - кошка. Кошка сидит в середине круга. Все остальные - воробьи - становятся за чертой, вне круга. Воробьи по сигналу воспита­теля прыгают в круг и из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается поймать (запятнать) кого-либо из воробьев, не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный выходит из игры. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается новая кошка из числа непойманных, и игра возобнов­ляется. Пойманных можно не исключать из игры, а только запоминать. В заключение игры отме­тить самую ловкую кошку и лучшего воробья (кого ни разу не поймали).

Правила игры. Кошка ловит воробьев только в кругу. Воробьи прыгают на двух ногах; если кто-либо из них пробежал через круг, он считается пойманным.

Зайка беленький сидит

Задачи: приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержа­нием: хлопать в ладоши, подпрыгивать на месте.

Описание игры. Дети сидят на стульях или скамейке на одной стороне комнаты (или пло­щадки). Они - зайки. «Пойдем гулять», - говорит воспитатель. Все выходят (выбегают) на сере­дину комнаты. Воспитатель произносит стихи, а дети, наблюдая за воспитателем, выполняют вместе с ним движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп! Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок! Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал, Зайка прыг... и ускакал.

Присаживаются на корточки и покачивают головой, руки свободно согнуты в локтях.

Хлопают в ладоши.

Прыгают на двух ногах на месте.

Воспитатель хлопает в ладоши. Дети убегают на свои места.

Игра повторяется.

Не следует быстро бежать за детьми. Вначале от малышей не требуется, чтобы они обяза­тельно садились на свои места. Каждый занимает любое свободное место. Задание занять свое место вводится постепенно.

После неоднократного повторения игру можно усложнить: один ребенок становится на се­редину круга, остальные дети вокруг него, движения остаются прежними.

ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ

 Перелет птиц

Дети стоят врассыпную на одном конце площадки (комнаты). Они - птицы. На другом конце площадки помещается вышивка или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя «Птички улетают!» дети, подняв руки (крылья) в стороны, бегают по всей площадке. По сигналу «Буря!» дети бегут к вышке (гимнастической стенке) и влезают на нее («птицы скрываются от бури на деревьях»). Когда воспитатель говорит: «Буря прекратилась», - дети спускаются с вышки и снова бегают («птицы продолжают полет»). Во время игры воспита­тель должен находиться возле пособий для лазанья, чтобы в случае необходимости помочь де­тям.

Ловля обезьян

Воспитатель распределяет детей на две группы: обезьян и ловцов обезьян. Дети, изобра­жающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются пособия для лазанья (гимнастические стенки, вышки). На противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему, что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Проделав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают с деревьев, то есть пособий для лазанья, приближаются к тому месту, где бы­ли ловцы, и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят к себе. По­сле 2-3 повторений игры дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Правила игры. Спрыгивать с гимнастической стенки нельзя, обезьяны должны спуститься вниз до последней перекладины. Обезьяну, ступившую обеими ногами хотя бы на первую пере­кладину, ловить нельзя.

Обезьяны

Задачи: развивать у детей навык лазанья и ориентировку в пространстве, воспитывать смелость.

Описание упражнения. Дети сидят или стоят неподалеку от лесенки-стремянки (или гимна­стической стенки). Воспитатель говорит, что сегодня они будут учиться лазать, как обезьянки, и предлагает 2-3 детям забраться по лесенке на несколько (4-5) ступенек и спуститься. Затем по лесенке поднимается другая подгруппа, остальные дети наблюдают.

Лазать можно любым способом: приставным и переменным шагом. Не следует от малыша требовать четкого разграничения способа лазанья. Надо лишь следить, чтобы он во время лаза­нья, не пропуская реек, опирался на рейку всей стопой, а не коленом. Нельзя также виснуть на руках без опоры на ноги.

Пожарные на учениях

На расстоянии 5-6 шагов от гимнастической стенки проводится черта. Воспитатель делит группу детей на 3^4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете стенки наверху, на одной и той же высоте, подвешивается колокольчик. Первые из каждого звена строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу воспитателя «Раз, два, три - бе­ги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят (каждый в свой колокольчик), затем они спускаются и возвращаются к своему звену. Воспитатель отмечает, кто первый позво­нил. Затем на линию выходят следующие дети (по одному из каждого звена) и проделывают то же, что и предыдущие. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание по одному разу. Выигрывает то звено, где оказалось большее число детей, успевших позвонить первыми.

Доползи до погремушки

Задачи: упражнять детей в ползании; способствовать развитию самостоятельности.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты, перед ними ковер или ковровая дорожка, в конце которой на гимнастической скамейке или на стуле лежит погремушка. Воспитатель показывает, как надо ползти на четвереньках до погре­мушки, затем выпрямиться, взять погремушку, позвенеть, положить ее на стул и вернуться на свое место. Дети по очереди выполняют задание.

Воспитатель, впервые организуя упражнение, должен ползти с некоторыми малышами до погремушки. Когда дети усвоят задание, на гимнастическую скамейку можно положить несколь­ко погремушек (по числу участников), и тогда упражнение выполняет вся подгруппа детей.

Игровое задание повторяется и с детьми третьего года жизни. Не следует предлагать ма­лышам быстро передвигаться на четвереньках, это снижает качество движений.

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

Стоп (мяч от стены)

Играющие встают перед стеной на расстоянии 4-5 шагов. Водящий бросает в стену мяч так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от нее. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает ловить. Последний ловит мяч на лету или быстро поднимает его с земли (все игра­ющие при этом разбегаются). Если он поймал мяч, то сейчас же бросает его обратно в стену, назы­вая нового ловящего, если же поднимает с земли, то, взяв мяч, кричит «Стоп!» и, когда все оста­новятся, пятнает, не сходя с места, ближайшего ребенка. Тот в свою очередь быстро берет мяч, кричит: «Стоп!» - и пятнает другого. И так до первого промаха. После промаха все идут снова к стене, но право бросать мяч и назначать, кто должен ловить, принадлежит промахнувшемуся.

Правила игры. При ловле мяча все играющие разбегаются, но, как только мяч будет пойман и раздастся возглас «Стоп!», должны остановиться. Игроку, в которого целятся, разрешается увертываться, подпрыгивать, нагибаться, но сходить с места он не имеет права.

Кто самый меткий?

Воспитатель делит группу детей на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты (площадки) проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее остаются 4-5 (по количеству звеньев) одинаковых мишеней (щиты с нарисованным кругом, вертящаяся цель) или между двумя стойками натягива­ется шнур, к которому подвешиваются 4-5 обручей. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене. Звено, получившее большее количество очков, считается победившим. Игру можно продолжить, предложив выявить самого меткого. Для этого все дети, получившие очко, снова бросают ме­шочки в цель, но уже с большего расстояния (3,5 м), не попавшие в цель выходят из игры, а ос­тавшимся можно предложить цель меньшего диаметра. Игра кончается, когда остаются 1-2 са­мых метких ребенка.

Охотники и звери

Дети изображают лесных зверей: зайцев, медведей, лисиц. Охотники (двое детей) стоят в стороне, у противоположных концов комнаты (площадки). В руках у каждого два мяча. Дети бе­гают по всей площадке, передавая движениями характерные особенности изображаемых зверей. По сигналу «Охотник!» звери «замирают» - останавливаются, а охотники «стреляют» - бросают мячом. Охотники бьют мячом с места два раза (в ноги детей). Тех, кого «подстрелили», охотник] отводят в свой дом. После одного-двух повторений игры подсчитывают, кто из охотников под стрелил большее число зверей, затем назначаются новые охотники (не из числа «подстрелен ных»), и игра возобновляется.

Варианты игры, а) Охотники (их число может быть увеличено до 3—4) находятся в своем доме на одной стороне площадки, на противоположной стороне - чаща леса, а между домом охотников и чащей - поляна, где бегают звери. По сигналу «Охотники!» звери убегают в чащу а охотники «стреляют» в них с места, б) Охотники могут бежать за зверями и «стрелять» в них но не забегать в чащу леса.

Ловишка с мячом

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук Один из играющих по указанию воспитателя становится в центре круга - это водящий. У ног егс лежат два небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений (приседание хлопки, наклоны и т. п.). Играющие выполняют эти движения по слову или показу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга!», и играющие разбегаются в разные стороны (в предела? установленных границ площадки, если игра проводится на площадке). Водящий поднимает мяч г старается, не сходя с места, попасть в убегающих. Если он в первый раз не попал, то бросает второй мяч. Затем по сигналу воспитателя «Раз, два, три - в круг скорей беги!» дети снова обра­зуют круг, выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

Если игра проводится зимой на площадке, мячи заменяют снежками.

Мой веселый звонкий мяч

Задачи: приучать детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать четверости­шие и убегать только тогда, когда будет произнесено последнее слово.

Описание игры. Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты или площадки. На некото­ром расстоянии перед ними - воспитатель, у него мяч. Он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, при этом воспитатель приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, желтый, голубой, Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель вызывает 2-3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с ударами мяча о пол и снова повторяет упражнение, сопровождая его четверостишием. После этого воспи­татель быстро говорит: «Сейчас догоню!» Малыши убегают, а воспитатель делает вид, что пыта­ется догнать. При повторении игры воспитатель вызывает других детей. Постепенно в игру включаются все дети. Они - мячики.

Воспитатель должен четко отбивать мяч и произносить текст в соответствии с особенно­стями детского прыжка. Если дети не могут сразу усвоить ритм прыжков с учетом движения мяча, то им надо показать, как следует прыгать (на двух ногах вместе). Вместо текста можно ритмично говорить «Хоп-хоп-хоп... стоп!» и отбивать мяч, затем поймать его и догонять детей. В занятия физической культурой эта игра включается только после ее усвоения всеми детьми.

Целься вернее

Задачи: упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, лов­кость и координацию движений.

Описание упражнения. Дети (не более 8-10 человек) становятся в круг (он обозначается мелом) и берут маленькие мячи или мешочки с песком. В центре круга, на расстоянии 1-1,5 м от детей, стоит ящик (большая корзина или сетка). По сигналу воспитателя дети бросают предмет в ящик одной рукой от плеча, снизу, затем идут к ящику, каждый берет один предмет, возвраща­ется на свое место и повторяет бросок. Дети бросают правой и левой рукой.

Школа мяча (с теннисным мячом)

1. Бросить мяч правой, а потом левой рукой о пол и оба раза поймать его обеими руками.
2. Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.

3. Бросить мяч вверх, дать ему удариться о землю и поймать после отскока. Два раза ловить
обеими руками, по одному разу правой и левой.

Примечание. Мяч можно ловить одной рукой разными способами: а) подхватывать снизу в то время, когда он начнет опускаться; б) схватывать сверху или сбоку, навстречу его движению. Второй спо­соб хотя и труднее дается детям, но зато вернее. Первым способом ловят только слабо брошенный мяч, вторым можно поймать одной рукой любой мяч.

1. Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. Отбивать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.
2. Бросить мяч о землю, после отскока поддать его ладонью вверх и затем поймать. Подда­вать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.
3. Бросать мяч в стену правой и левой рукой поочередно и ловить его два раза обеими ру­ками и по одному разу правой и левой рукой.
4. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и уже потом поймать обычным способом четыре раза (два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой).
5. Стать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока. Бросать и ловить обычным способом четыре раза.
6. Бросить мяч в стену, ладонью руки отбить его обратно один или два раза и поймать. Бро­сать и отбивать надо попеременно правой и левой рукой, а ловить можно все время обеими ру­ками.
7. Вытянутой рукой опереться о стену (можно гимнастическую), другой рукой подбросить мяч под вытянутую руку и поймать сверху. Выполнить это упражнение правой и левой рукой.
8. Встать на одну ногу, второй опереться о стену (можно поставить на третью-четвертую рейку гимнастической стенки):

а) бросить мяч из-под ноги наружу вверх и поймать той же рукой;

б) бросить мяч другой рукой из-под ноги внутрь вверх и этой же рукой поймать.

Примечания. 1. В упражнениях могут принимать участие двое и больше играющих. Тогда воз­никает соревнование - кто раньше проделает все упражнения (игра в «классы»). Дети пользуются одним мячом и играют по очереди. Когда до ребенка доходит очередь, он старается выполнить подряд, начиная с первого, как можно больше упражнений, «переходя из класса в класс» до тех пор, пока не уронит мяча; после этого он передает право играть следующим. Ребенок, получивший мяч, каждый раз начинает игру с того упражнения, на котором прервалась его очередь. Прошедший раньше других все классы выходит из игры и считается победителем, последний - проигравшим.

2. Для начинающих и не очень ловких детей можно ограничиться двумя первыми упражнениями из каждого класса, то есть ловить только обеими руками.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА)

Мяч через сетку

Играющие располагаются по обе стороны от натянутой сетки на расстоянии 2-2,5 м и пе­ребрасывают мяч различными способами (снизу, из-за головы, сверху).

Подбрось - поймай

Дети свободно располагаются по всей площадке и выполняют бросание мяча вверх с хлоп­ком в ладоши. Бросать мяч надо на такую высоту, чтобы успеть хлопнуть.

Школа мяча

Играющие строятся в три-четыре колонны, в руках у первых игроков по одному мячу большого диаметра. Перед каждой колонной положен обруч (диаметр 50 см). По сигналу воспи­тателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передает следующему, а сам бежит в конец своей колонны и т. д. Когда первый в колонне окажется снова на своем мес­те, то, получив мяч, поднимает его над головой.

Пустое место

Играющие образуют широкий круг. Водящий идет с наружной стороны и дотрагивается до плеча одного из игроков, тот бежит по кругу в противоположную сторону. Каждый из игроков старается первым добежать до освободившегося места и занять его. Проигравший становится водящим. Игру лучше проводить с небольшим количеством детей.



