

ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ!!!

ИГРАЕМ С ДЕТЬМИ ДОМА



СБОРНИК

подвижных и малоподвижных игр
для детей дошкольного возраста 2-7 лет

Уважаемые родители!

Предлагаем вашему вниманию подборку подвижных и малоподвижных игр для ваших детей.

В сборнике предложены игры, адаптированные для использования в домашних условиях.

Проведите выходные с пользой, так как...

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

Свободу действий ребенок реализует в подвижных играх, являющихся фактором формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, значение в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических, умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них

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

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире; развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры появляются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности.

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

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

ИГРЫ

для детей группы раннего возраста 2-3 года

По ровненькой дорожке

Ход игры. Взрослый предлагает детям пойти на прогулку. Все идут друг за другом, приговаривая:

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
По камешкам,
По камешкам, (*Прыгают на двух ногах.*)
По камешкам,
В яму – бух... (*Присаживаются на корточки.*)
Ух-у-ух! (*Выпрямляются.*)

Этот текст и соответствующие движения повторяются 2 раза. Затем дети произносят следующие слова:

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке, (*Идут один за другим, немного расслабив тело, будто устали.*)
Устали наши ножки,
Устали наши ножки.
Вот наш дом – (*Бегут к стульчикам в противоположный конец и садятся.*)
Там мы живем!

Указания к игре. Вначале взрослый может сам выполнять движения с детьми, являясь для них примером. Когда дети освоятся с правилами и

движениями, взрослый может не выполнять движений, а лишь произносить текст, наблюдая за детьми и давая им нужные указания.

Автомобили

Материал. Стульчики, кружки от серсо (небольшие фанерные круги или картонные колечки диаметром 18-20см). При усложнении игры: красный и зеленый флажки (платочки).

Ход игры. С одной стороны площадки (комнаты), где проводится игра, устраивают гараж (ставят стульчики и кладут на них кружки от серсо, или небольшие обручи, или фанерные круги, которые могли бы послужить в качестве руля). С другой стороны на полу отмечается небольшое пространство – это дом, где живут «шоферы» (дети).

Игра начинается со сборов на работу. «Шоферы» умываются, пьют чай (движения свободные) и идут в гараж (обходят 1-2 раза площадку). Каждый «шофер» становится перед машиной (возле кружка). «Заведующий гаражом» (воспитатель) проверяет, все ли в порядке, и дает сигнал: «Заводи мотор!» Слегка наклонив корпус и опираясь о скамейку, дети делают вращательные движения рукой, произнося «тр-тр-р». «Поехали!» – объявляет воспитатель. Дети берут в руки рули и разбегаются по площадке (площадь, где можно ездить машинам, заранее очерчена или обозначена шнуром, флажками и т. п.). Шоферы могут ездить в различном направлении и порядке, не выезжая за пределы улицы (обозначенной площадки). «Заведующий» остается на месте и следит за ездой. Если случается «авария» или какой-нибудь беспорядок, «заведующий» может выехать сам и все уладить или послать помощника – одного из ребят. «Машины, в гараж!» – зовет заведующий, считая, что дети уже достаточно побегали. Все шоферы должны сейчас же вернуться и поставить машину на место, т. е. сесть на стульчик. Затем «заведующий» обходит машины, проверяет, все ли исправно, и указывает, какой ремонт нужен. (Это делается для отдыха после бега.) Ремонт желательно производить, используя различные движения. Например, можно накачать воздух в шины (сидя на месте, дети соединяют свои кулачки, слегка поднимают их и опускают, произнося «пш... пш...» или «с... с... с...»); можно проверить задний ход (дети вертят, сидя на месте, свой руль, произнося «тр... тр...»); можно помыть машину (отряхивают платица, поглаживают по очереди руки, ноги и т. д.); можно починить колеса (завязать развязавшийся шнурок, подтянуть носочки и т. п.) Когда дети немного отдохнут после бега, воспитатель объявляет, что «гараж закрывается». Шоферы уходят домой. Игра может начаться снова.

Правила игры. Вовремя по команде выезжать из гаража и возвращаться в него. Выполнять движения дружно. При усложнении вводится третье правило: следить за сменой флажков и останавливаться при поднятии красного (вводится, когда дети достаточно освоились в игре).

Указания к игре. Разнообразные движения во время отдыха помогают заинтересовать детей и привлечь их к своевременному возвращению на место.

Самолеты

Материал. Зеленый и красный флажки (платочки).

Ход игры. На одной стороне площадки (комнаты) поставлены скамейки или стульчики. Это аэродром. Малыши – летчики. Они сидят на стульчиках, ожидая сигнала к началу полета. «Летчики, к полету готовы?» – спрашивает «начальник аэродрома» (взрослый). Дети встают и отвечают: «Готовы!» «Заводи мотор!» – приказывает «начальник». Дети вертят правой рукой, будто заводят мотор, произнося «тр-тр-р». «Начальник» поднимает зеленый флажок – можно лететь. «Летчики» на самолетах летают по всей площадке в разных направлениях до тех пор, пока «начальник» не показывает красный флажок. «Летчики, летите назад!» – зовет взрослый, напоминая, что означает красный флажок. Все возвращаются на аэродром и усаживаются на стульчики.

Начальник обходит самолеты, осматривает их и указывает, какой нужен ремонт (см. игру «Автомобили»).

Затем снова дается сигнал к полету, и игра повторяется.

Правила игры. Помнить сигналы: при поднятии зеленого флажка вылетать, при поднятии красного – возвращаться на аэродром.

Указания к игре. Для облегчения игры можно сразу давать сигнал к полету, не изображая, как заводят моторы. Или заменить сигналы флажком сообщением «по радио» («Слушайте, слушайте! Летчики, возвращайтесь!»).

Через некоторое время дети получают флажки и дают сигналы для взрослых, то есть происходит смена ролей: ребенок - начальник, а взрослый - летчик. Это – повод для проявления самостоятельности детей, чтобы в дальнейшем они могли играть без участия взрослого.

Если игра проводится на воздухе, необходимо ограничить площадку, где разрешается летать, иначе малышам трудно будет следить за сигналами.

Воробушки и автомобиль

Ход игры. Взрослый отмечает в центре комнаты круг с помощью веревки (шнура, косичек и т.п.), маленькие стульчики и подушки вдоль стены будут выполнять роль деревьев. На очерченной площадке воробушки могут летать и прыгать, а на стульчиках (подушках) воробушки прячутся, когда приедет автомобиль.

Взрослый, показывая на стульчики говорит: Сюда полетят воробушки, когда приедет автомобиль. На дереве и на крыше воробьи не боятся, что их автомобиль раздавит. Они сидят и смотрят. Как уедет автомобиль – воробьи опять полетят искать зернышки и крошки на полянку.

Тут же взрослый договаривается с детьми, что он будет автомобилем, показывает детям, как проедет и загудит автомобиль.

– Тихо на дворе, никого нет. Летите, воробушки!

Дети выбегают на середину и изображают, как летают и прыгают воробьи. Вдруг раздается «гудок», и «автомобиль» проезжает по площадке. «Воробьи» быстро бегут и усаживаются на стульчиках. Чтобы дать детям небольшую передышку, взрослый несколько раз «проезжает» из конца в

конец или кругом по площадке и отходит в сторону. Дети снова бегут на середину. Так повторяется несколько раз.

Правила игры. Бежать к стульчикам, когда появляется автомобиль, возвращаться на середину площадки (комнаты), когда он уезжает.

Указания к игре. Чтобы дети не устали, можно внести в игру ряд спокойных действий – например, воробьи сидят, чистят перышки (отряхиваются), чирикают, сидя на ветках (на стульчиках), и т. п.

Лягушки

Материал. Скамейка или доска высотой 10-15см., детский табурет или стульчик (устойчивый)

Ход игры. Взрослый читает стихотворение, дети выполняют соответствующие движения.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки. (*Скачут по площадке.*)

«Ква-ква-ква, ква-ква»

Скачут, вытянувши ножки. (*Останавливаются, отдыхают, затем скачут, направляясь к доске (стульчику) или бревну для лазанья высотой 10-15 см.*)

Вот из лужицы на кочку,

Да за мушкою вприскокку. (*Забираются на доску (стульчик), отдыхают, изображая, как жуужжат мухи.*)

Есть им больше неохота,

прыг опять в свое болото. (*Спрыгивают с доски, будто ловят мушек.*)

Игра начинается снова.

Указания к игре. В качестве отдыха можно ввести такое добавление: лягушки усаживаются на «кочку» (на скамейку, доску или на траву) и греются на солнышке. В эту игру лучше играть небольшими группами. Например, можно разделить детей на две группы: одни лягушки отдыхают в своем болоте (кружок, в котором можно посидеть на травке или на скамеечке), другие прыгают и ловят мушек. Затем роли меняются.

Постепенно следует развивать в детях большую самостоятельность при проведении этой игры. Например, взрослый выбирает одного из детей – он поведет «лягушек» охотиться за мушками, а сам следит за их движениями и говорит текст. Взрослый может исполнять роль журавля или цапли, при появлении которой лягушки прячутся в болото (бегут в кружок). Ловли в такой игре вводить не требуется, чтобы не утомлять детей, так как игра и без того богата движениями. В данном случае появление цапли, которая ходит вокруг лягушек, но их не ловит, нужно, чтобы продлить отдых от движений (лягушки не вылезают из болота, пока не уйдет цапля) и чтобы побудить детей к самостоятельным действиям: они сами должны сообразить, что делать, куда спрятаться, когда можно вылезти из болота.

Куры в огороде

Материал. Строительный материал (кубики, кирпичики)

Ход игры. Из кубиков и кирпичиков устраивается изгородь огорода в один ряд (высота 8-10 см). В него хотят пролезть «куры» (дети). «Куры» перешагивают (перепрыгивают) через изгородь, чтобы залезть в огород. С одной стороны оставляют место без загородки, чтобы было удобно убежать с огорода.

Взрослый изображает сторожа. Он сидит в избушке на краю огорода (на стульчике), закрыв глаза, будто спит. «Куры» перешагивают (перепрыгивают) через изгородь и начинают клевать, бегать по огороду, кудахтать. Сторож просыпается (выждав немного) и гонит их с огорода: «Кыш, кыш», – и хлопает в ладоши.

«Куры» убегают, а «сторож» обходит огород: нет ли еще где-нибудь курицы, – и возвращается в свой дом.

Игра повторяется.

Правила игры. Когда сторож хлопнет в ладоши и скажет «кыш, кыш», надо бежать с огорода. Перешагивать (перепрыгивать) через изгородь нужно не задевая ее, то есть не роняя кубики и кирпичики.

Указания к игре. Вначале огород можно начертить на полу линиями (полосками ткани или бумаги), тогда нужно будет выполнять только первое правило. Затем можно усложнить игру – ввести второе правило.

Роль сторожа постепенно передается детям: вначале можно привлекать их в качестве помощников сторожа (вместе прогонять кур), затем – передать эту роль полностью.

Догони мишку

Материал. Большой плюшевый мишка.

Ход игры. В игре могут принимать участие другие взрослые члены семьи вместе с детьми. У водящего в руках мишка. Он подходит к детям, сидящим на стульчиках, и говорит:

– Сейчас мишка покажет, кто его будет ловить.

Обходит всех присутствующих и мишкиной лапкой дотрагивается до одного или нескольких игроков. Следует команда «ловите мишку!», и водящий бежит с мишкой на руках, а выбранные игроки его догоняют.

Побежав немного, водящий дает себя поймать. Поймавшие мишку берут его за лапки и ведут к остальным. Мишка опять показывает, кому догонять. Так по очереди мишку ловят все игроки.

Ведущий говорит:

– Теперь мишка отдохнет, он устал бегать.

Игра заканчивается.

Правила игры. Догонять можно только тем, до кого дотронулся мишка. Те, кого мишка не выбрал, должны сидеть на стульчике спокойно, дожидаясь очереди.

Указания к игре. В эту игру можно играть в помещении, а в теплый день – и во дворе. Бежать водящий должен не очень быстро и не особенно далеко. Догонять должны каждый раз новые игроки.

Бегите ко мне

Ход игры. Дети усаживаются в ряд на стульчиках у одной из стен комнаты или на краю площадки. Ведущий отходит подальше от детей и говорит:

– Бегите ко мне!

При этом он манит их руками:

– Бегите, бегите, бегите!

Дети бегут, а ведущий охватывает их распростертыми руками и говорит:

– Прибежали?! Ну, теперь бегите назад.

Дети бегут к стульчикам и садятся на них.

Когда все успокоятся и отдохнут, воспитатель снова зовет:

– Отдохнули? Ну, бегите опять ко мне!

Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры. Бежать только тогда, когда позовет водящий. Когда он скажет бежать назад, надо добежать до стульчиков и сесть.

Указания к игре. Эта игра очень примитивна по своим движениям и правилам. В то же время она хорошо организует малышей и доставляет им удовольствие. Такая игра может проводиться с самыми маленькими детьми.

В дальнейшем в нее можно вносить разные дополнения, которые послужат отдыхом после бега и внесут в нее разнообразие. Например, когда дети усядутся на стульчиках, взрослый идет к ним в гости. Предлагает детям:

– Покажите ваши ручки.

Дети протягивают руки, а взрослый каждому «кладет конфетку» (легонько хлопает по ладошке). В другой раз он просит показать ножки и, дотрагиваясь кулаком до их коленок, произносит «тук, тук!». В остальном игра проводится, как описано выше.

Вариант игры. Дети сидят на стульчиках. Взрослый отходит подальше и зовет:

– Бегите ко мне, лошадки!

Дети бегут к водящему, поднимая ноги повыше. Второй раз водящий зовет зайчиков, и дети вприпрыжку на двух ногах скачут к нему (надо подойти к ним ближе). В третий раз водящий зовет котят, и дети на четвереньках прибегают к нему.

Такой вариант более сложен по движениям и проводится с более старшими детьми. В игре с младшими детьми некоторые движения можно заменить, если они покажутся трудными. Например, вместо лошадок могут прилететь птички, вместо зайчиков – прибежать курочки и т. п.

Мячик

Ход игры. Ребенок, изображая мяч, прыгает на месте на двух ногах, а взрослый, делая над его головой движения ладонью вверх и вниз, приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, желтый, голубой...

Не угнаться за тобой...

После этих слов мячик убегает, а взрослый или тот, кого он назовет, его ловит. Если играют несколько детей, они становятся вокруг мячика и прыгают вместе с ним. Когда мячик убегает, дети его ловят. Кто первый поймает, становится мячиком и идет в середину круга.

Указания к игре. Играть можно и без ловли, тогда взрослый использует другие слова:

Серый мячик из резинки

Скачет, скачет без запинки.

Низко, низко, низко, низко,

От земли совсем уж близко!

Игры с мячом

Материал. Яркий большой мяч.

Варианты игры:

1. Дети садятся на пол парами или по кругу и прокатывают мяч друг к другу. Взрослый показывает детям, как отталкивать мяч двумя руками, чтобы он катился в нужном направлении. Можно играть парами: взрослый - ребенок.

2. Дети стоят полукругом, а взрослый бросает им мяч по очереди. Если ребенок поймал мяч, он присаживается на корточки и катит мяч обратно к взрослому. Если не поймал, он бежит за мячом и приносит его взрослому. Можно играть парами: взрослый - ребенок.

3. Взрослый берет мяч и предлагает ребенку поиграть с ним. Ребенок встает напротив взрослого на расстоянии 80-100 см. Взрослый бросает мяч, командуя «лови!». Ребенок ловит мяч и бросает его обратно взрослому.

4. Взрослый бросает (катит) мяч каждый раз в разные стороны комнаты. Задача ребенка - догнать мячик и принести его взрослому.

Солнечные зайчики

Материал. Зеркало.

Ход игры. Взрослый при помощи зеркала пускает на стену солнечный зайчик и приговаривает:

Солнечные зайчики

Играют на стене,

Помани их пальчиком,

Прибегут к тебе.

Сделав паузу, дает сигнал: «Ловите зайчика!». ребенок бежит к стене и пытаются поймать ускользающего у него из-под рук зайчика.

Зайка беленький сидит...

Ход игры. На одной стороне площадки (комнаты) отмечаются места для «зайцев» (детей). Каждый ребенок становится на свое место. По сигналу

педагога «бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из «зайцев» становится в середину.

Дети стоят в кругу и вместе со взрослым произносят стихи, совершая движения, иллюстрирующие текст.

Зайка беленький сидит,
Он ушами шевелит.
Вот так, вот так
Он ушами шевелит. *(От слов «вот так» и до конца четверостишия дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.)*
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть,
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,
Надо лапочки погреть. *(От слова «хлоп» и до конца четверостишия дети хлопают в ладоши.)*
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать,
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать. *(От слова «скок» и до конца четверостишия дети прыгают на двух ногах на месте.)*
Кто-то зайку испугал,
Зайка прыг... и убежал. *(Взрослый хлопает в ладоши, и дети разбегаются по своим «домам».)*

Затем игра возобновляется с новым зайцем.

Правила. Действовать согласно сигналам взрослого и словам стиха. Дети, стоящие в круге, совершают нужные движения, «заяц» в кругу повторяет за ними.

Указания к игре. До начала игры взрослый вместе с детьми готовит места для зайцев - в комнате домиками для зайцев могут быть стулья, закольцованные косички или веревки, кружочки, вырезанные из ткани. В данную игру можно играть даже если ребенок один.

Ходим по кочкам

Материал. На полу разложите несколько книг (газет, листов картона или бумаги размером примерно 15X20см) в ряд, для усложнения - в шахматном или хаотичном порядке на расстоянии одного шага ребенка. В конце книжной дорожки посадите игрушечного зайчика (или любимую мягкую игрушку ребенка).

Ход игры. Объясните ребенку, что вокруг "кочек" (книг) – "болото". Нужно пройти по кочкам, "спасти" зайчика и принести его взрослому. Возвращаться следует в таком же порядке - по "кочкам"

Правила. Перебираться через болото следует строго по кочкам, в болото наступать нельзя - утонешь. При усложнении, ребенок сам выбирает кочки и прокладывает себе маршрут.

Прятки с игрушками

Предложите малышу играть в прятки с его любимыми игрушками. Ребенок вместе с одним из взрослых хлопает в ладошки и считает вслух до 5, а другой взрослый прячет выбранную игрушку. Задача малыша - найти свою игрушку.

Прятки

Любимая игра детей. Взрослый закрывает глаза руками или выходит в другую комнату и громко считает до 10, а ребенок прячется. Во время поиска, все свои действия взрослые должны комментировать: «Где же мой сыночек (доченька)? Может, он (она) за шкафом, под столом или за дверью?» Когда найдете ребенка, предложите ему поменяться местами. Он закрывает глаза, а вы прячетесь так, чтобы ребенок вас находил.

Полоса препятствий

Эта веселая игра хорошо тренирует мышцы, ловкость, координацию движений и самостоятельность вашего крохи.

Материал. В домашних условиях используйте стулья разной высоты, свернутые одеяла, подушки, доски, коробки.

Ход игры. Дома вы можете устроить малышу «курс молодого бойца»: предложите ему пройти дорогу с препятствиями. Пусть малыш пройдет полосу препятствия самостоятельно, но в трудных местах поддерживайте его. Через что-то он будет перешагивать, на что-то залезать, а потом спускаться, во что-то будет заворачиваться. Все в вашем доме будет стоять вверх дном, зато впечатления будут самые незабываемые.

Варианты игры. Кстати, эту игру можно с не меньшим успехом провести и на природе. Используйте бревна, кусты, ветки, с помощью которых можно выстроить «дорожку». Не забывайте подстраховывать ребенка в трудные и опасные моменты во избежание травм.

ИГРЫ

для детей младшей группы 3-4 года

Птички в гнездышках

Описание: Дети сидят на стульях, расставленных по углам комнаты – это гнездышки,. По сигналу птички вылетают из своих гнездышек в середину комнаты и летают. По сигналу «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места.

Указания: Для гнездышек можно использовать обручи, положенные на пол, либо кружочки из косичек или веревок, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки или стоят.

Догони меня

Описание: Дети сидят на стульях или скамейках в одной стороне комнаты. Взрослый предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за взрослым, стараясь поймать его. Когда они подбегают, взрослый говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!». Дети возвращаются на свои места. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания: количество играющих не более 8-10 человек.

Найди свой цвет

Материал. Конусы и флажки 3-4 цветов. Конусы можно сделать из бумаги, можно их заменить кругом или квадратом из бумаги - это "дом". Флажки по количеству играющих соответствующего конусам цвета. Флажки можно заменить платочками или вырезать из бумаги цветные кружочки, либо квадратики

Описание: Взрослый раздает детям флажки 3-4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты возле конусов определенных цветов. После слов взрослого «Идите гулять» дети расходятся по площадке (комнате) в разные стороны и гуляют под музыку. Когда взрослый скажет «Найди свой цвет», дети собираются у конуса соответствующего цвета. Игра повторяется 2-3 раза

Указания: Конусы можно менять местами в то время, когда дети гуляют. Дети могут гулять спокойным шагом, или бегать, или прыгать и т.п.

Ходим по кочкам

Материал. На полу разложите несколько книг (газет, листов картона или бумаги размером примерно 15X20см) в ряд, для усложнения - в шахматном или хаотичном порядке на расстоянии одного шага ребенка. В конце книжной дорожки посадите игрушечного зайчика (или любимую мягкую игрушку ребенка).

Ход игры. Объясните ребенку, что вокруг "кочек" (книг) – "болото". Нужно пройти по кочкам, "спасти" зайчика и принести его взрослому. Возвращаться следует в таком же порядке - по "кочкам"

Правила. Перебираться через болото следует строго по кочкам, в болото наступать нельзя - утонешь. При усложнении, ребенок сам выбирает кочки и прокладывает себе маршрут. Если ребенок не один, то кладем несколько игрушек на выбор детей.

Прятки с игрушками

Предложите малышу играть в прятки с его любимыми игрушками. Ребенок вместе с одним из взрослых хлопает в ладошки и считает вслух до 5,

а другой взрослый прячет выбранную игрушку. Задача малыша - найти свою игрушку.

Прятки

Любимая игра детей. Взрослый закрывает глаза руками или выходит в другую комнату и громко считает до 10, а ребенок прячется. Во время поиска, все свои действия взрослые должны комментировать: «Где же мой сыночек (доченька)? Может, он (она) за шкафом, под столом или за дверью?» Когда найдете ребенка, предложите ему поменяться местами. Он закрывает глаза, а вы прячетесь так, чтобы ребенок вас находил.

Воробушки и кот

Материал. Скамеечка (10-12 см) или большие толстые книги, стульчик (пуфик, подушка, матрасик).

Описание: Выбирается один ребенок или взрослый - это кот. Остальные играющие становятся на скамеечку (10-12 см) (или большие толстые книги), поставленную на полу одной стороны площадки (комнаты) – это воробушки на крыше. В другой стороне спит кот в "домике" (стульчик, пуфик, подушка, матрасик).

Взрослый говорит: «Воробушки вылетают на дорогу» – играющие прыгают со скамеек и разбегаются в разные стороны. Просыпается кот «Мяу-мяу!» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных уводит к себе. Игра повторяется 2-3 раза с новым котом.

Правила. Воробушки слетают с крыши строго по команде "Вылетают на дорогу!", а кот начинает их ловить только со слов "Кот проснулся!" Новый кот выбирается не из числа пойманных игроков.

Скворечники

Ход игры. В комнате в разной раскладке раскладываются закольцованные косички (веревочки), или кольца из бумаги, или кружочки из ткани (только на ковре) радиусом 20см: на один меньше числа играющих. Это – скворечники. На площадке чертятся кружки.

Все играющие – скворцы. Они свободно бегают – летают по площадке (комнате). На сигнал «по домам!» все бегут к скворечникам. Кто-то из играющих остается без скворечника. Игра повторяется несколько раз.

Указания к игре. Заканчивая игру, ведущий (пока играющие бегают и летают) кладет (чертит) еще один кружок. Когда играющие возвращаются, у каждого оказывается скворечник.

Кони

Ход игры. Дети изображают коней. Ведущий собирает их в одном конце комнаты или площадки и читает стихотворение:

Гоп-гоп-гоп!

Ты скачи в галоп!

Ты лети, конь, скоро-скоро

Через реки, через горы,
Все в галоп, в галоп!
Гоп-гоп-гоп!

С последними словами дети подпрыгивают, продвигаясь вперед. По сигналу ведущего «Домой!» ребята спокойно возвращаются на место. Ведущий повторяет текст, и «кони» снова скачут по всей комнате. Повтор - 3-4 раза.

Указание к игре. Следует строго следить, чтобы дети не двигались с места, пока ведущий не закончит читать все стихотворение.

Зайка беленький сидит...

Ход игры. На одной стороне площадки (комнаты) отмечаются места для «зайцев» (детей). Каждый ребенок становится на свое место. По сигналу педагога «бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из «зайцев» становится в середину.

Дети стоят в кругу и вместе со взрослым произносят стихи, совершая движения, иллюстрирующие текст.

Зайка беленький сидит,
Он ушами шевелит.
Вот так, вот так
Он ушами шевелит. *(От слов «вот так» и до конца четверостишия дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.)*
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть,
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,
Надо лапочки погреть. *(От слова «хлоп» и до конца четверостишия дети хлопают в ладоши.)*
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать,
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать. *(От слова «скок» и до конца четверостишия дети прыгают на двух ногах на месте.)*
Кто-то зайку испугал,
Зайка прыг... и убежал. *(Взрослый хлопает в ладоши, и дети разбегаются по своим «домам».)*

Затем игра возобновляется с новым зайцем.

Правила. Действовать согласно сигналам взрослого и словам стиха. Дети, стоящие в кругу, совершают нужные движения, «заяц» в кругу повторяет за ними.

Указания к игре. До начала игры взрослый вместе с детьми готовит места для зайцев - в комнате домиками для зайцев могут быть стулья, закольцованные косички или веревки, кружочки, вырезанные из ткани. В данную игру можно играть даже если ребенок один.

Боулинг для малышей

Материал. Пластмассовые кегли (или строительный материал - кубики, кирпичики, или детали конструктора "лего", или игрушки-динозавры и т.п.), пластмассовые шары или мячики любого диаметра.

Ход игры. Кегли следует установить с интервалами 10-15 см друг от друга на одной линии.

Дети прокатывают по одному шару (мячу) с расстояния 1-1,5 м.

Взрослый отмечает, кто из детей попадает в кегли; помогает тем, кому это не удастся, не фиксируя внимание на неудаче.

Лягушки

Материал. Скамейка или доска высотой 10-15см., детский табурет или стульчик (устойчивый)

Ход игры. Взрослый читает стихотворение, дети выполняют соответствующие движения.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки. (*Скачут по площадке.*)

«Ква-ква-ква, ква-ква»

Скачут, вытянувши ножки. (*Останавливаются, отдыхают, затем скачут, направляясь к доске (стульчику) или бревну для лазанья высотой 10-15 см.*)

Вот из лужицы на кочку,

Да за мушкою вприскок. (*Забираются на доску (стульчик), отдыхают, изображая, как жужжат мухи.*)

Есть им больше неохота,

прыг опять в свое болото. (*Спрыгивают с доски, будто ловят мушек.*)

Игра начинается снова.

Указания к игре. В качестве отдыха можно ввести такое добавление: лягушки усаживаются на «кочку» (на скамейку, доску или на траву) и греются на солнышке. В эту игру лучше играть небольшими группами. Например, можно разделить детей на две группы: одни лягушки отдыхают в своем болоте (кружок, в котором можно посидеть на травке или на скамеечке), другие прыгают и ловят мушек. Затем роли меняются.

Постепенно следует развивать в детях большую самостоятельность при проведении этой игры. Например, взрослый выбирает одного из детей – он поведет «лягушек» охотиться за мушками, а сам следит за их движениями и говорит текст. Взрослый может исполнять роль журавля или цапли, при появлении которой лягушки прячутся в болото (бегут в кружок). Ловли в такой игре вводить не требуется, чтобы не утомлять детей, так как игра и без того богата движениями. В данном случае появление цапли, которая ходит вокруг лягушек, но их не ловит, нужно, чтобы продлить отдых от движений (лягушки не вылезают из болота, пока не уйдет цапля) и чтобы побудить детей к самостоятельным действиям: они сами должны сообразить, что делать, куда спрятаться, когда можно вылезти из болота.

Игры с мячом

Материал. Яркий большой мяч.

Варианты игры:

1. Дети садятся на пол парами или по кругу и прокатывают мяч друг к другу. Взрослый показывает детям, как отталкивать мяч двумя руками, чтобы он катился в нужном направлении. Можно играть парами: взрослый - ребенок.

2. Дети стоят полукругом, а взрослый бросает им мяч по очереди. Если ребенок поймал мяч, он присаживается на корточки и катит мяч обратно к взрослому. Если не поймал, он бежит за мячом и приносит его взрослому. Можно играть парами: взрослый - ребенок.

3. Взрослый берет мяч и предлагает ребенку поиграть с ним. Ребенок встает напротив взрослого на расстоянии 1-1,5 м. Взрослый бросает мяч, командуя «лови!». Ребенок ловит мяч и бросает его обратно взрослому.

Докати мяч

Материал. Разноцветные мячи (шары) диаметром 6-8 см; флажок (конус, мягкая игрушка, пирамидка и т.п.), корзина (пластиковый таз).

Ход игры. Взрослый дает детям разноцветные мячи или шары небольшого размера и предлагает прокатить их до флажка (линии), находящегося на небольшом расстоянии от детей (1-1,5 м).

Взрослый отмечает тех, кто хорошо докатывает мяч, поощряет не справившихся с заданием, дает возможность прокатить мяч еще и еще раз.

Когда дети прокатят мячи по несколько раз, взрослый предлагает собрать их все в корзину.

Прокати шарик к своему флажку

Материал. 2-3 флажка (конуса из цветной бумаги) разных цветов, пластиковые шарики соответствующих цветов (по числу участников).

Ход игры. На одной стороне площадки или комнаты проводят черту, за которой стоят дети. На противоположной стороне на расстоянии 1-1,5 м ставят флажки (конусы), разные по цвету.

Взрослый раздает детям шарики 2-3 цветов, соответствующих цвету флажков (конусов). Затем предлагает посмотреть, какого цвета у каждого шар, встать против флажка того же цвета и прокатить к нему шар. Когда все дети прокатят шары, взрослый просит сложить их в корзинку, а затем снова раздает их детям и игра повторяется 2-3 раза.

Птица и птенчики

Ход игры. Взрослый приглашает детей играть и объясняет:

– Я буду птица, а вы – мои птенчики.

Взрослый выкладывает (чертит) большой круг на полу (на площадке) с помощью веревки или бумажных (тканевых) полосок.

– Вот какое большое у птицы гнездо! Заходите в него!

Дети входят в круг и присаживаются на корточки - они птенцы. Взрослый дает сигнал: «Птенцы, полетели за кормом!». «Птенцы» выпрыгивают из гнезда и летают по всей комнате, «птица-мать» (взрослый) летает вместе с ними. Затем она говорит: «Полетели домой!». «Птенцы» летят домой и запрыгивают в гнездо.

Игра повторяется несколько раз по усмотрению взрослого.

Береги предмет

Материал. Кубики или другие предметы (на один меньше числа играющих).

Ход игры. Играющие образуют круг. Они стоят, немного расставив ноги и держа руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Один ребенок или взрослый (водящий) находится в середине круга. Водящий старается взять то у одного, то у другого ребенка кубик. Желая уберечь его, играющий, к которому устремляется водящий, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встает. Ребенок, не защитивший свой кубик, выходит из круга. Он временно не участвует в игре.

Когда водящему удастся взять кубик у 2-3 играющих, назначается новый водящий. При перемене водящего дети, стоявшие за кругом, возвращаются в круг, и игра повторяется.

Правила. Закрывать кубик только тогда, когда к нему подходит водящий. Как только водящий отходит, тотчас вставать.

Мы топаем ногами

Ход игры. Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседей, но на расстоянии вытянутых рук. Взрослый вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая детям возможность сделать то, о чем говорится в стихотворении:

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой,
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.

С этими словами дети дают руки друг другу, образуя круг. Далее они продолжают:

И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

Через некоторое время взрослый говорит: «Стой». Все останавливаются. Затем игра повторяется с бегом в другую сторону (2-3 раза).

Полоса препятствий

Эта веселая игра хорошо тренирует мышцы, ловкость, координацию движений и самостоятельность вашего крохи.

Материал. В домашних условиях используйте стулья разной высоты, свернутые одеяла, подушки, доски, коробки.

Ход игры. Дома вы можете устроить малышу «курс молодого бойца»: предложите ему пройти дорогу с препятствиями. Пусть малыш пройдет полосу препятствия самостоятельно, но в трудных местах поддерживайте его. Через что-то он будет перешагивать, на что-то залезать, а потом спускаться, во что-то будет заворачиваться. Все в вашем доме будет стоять вверх дном, зато впечатления будут самые незабываемые.

Варианты игры. Кстати, эту игру можно с не меньшим успехом провести и на природе. Используйте бревна, кусты, ветки, с помощью которых можно выстроить «дорожку». Не забывайте подстраховывать ребенка в трудные и опасные моменты во избежание травм.

ИГРЫ

для детей средней группы 4-5 лет

Найди свой цвет

Материал. Конусы и флажки 3-4 цветов. Конусы можно сделать из бумаги, можно их заменить кругом или квадратом из бумаги - это "дом". Флажки по количеству играющих соответствующего конусам цвета. Флажки можно заменить платочками или вырезать из бумаги цветные кружочки, либо квадратики

Описание: Взрослый раздает детям флажки 3-4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты возле конусов определенных цветов. После слов взрослого «Идите гулять» дети расходятся по площадке (комнате) в разные стороны и гуляют под музыку. Когда взрослый скажет «Найди свой цвет», дети собираются у конуса соответствующего цвета. Игра повторяется 2-3 раза

Указания: Конусы можно менять местами в то время, когда дети гуляют. Дети могут гулять спокойным шагом, или бегать, или прыгать и т.п.

Ходим по кочкам

Материал. На полу разложите несколько книг (газет, листов картона или бумаги размером примерно 15X20см) в ряд, для усложнения - в шахматном или хаотичном порядке на расстоянии одного шага ребенка. В конце книжной дорожки посадите игрушечного зайчика (или любимую мягкую игрушку ребенка).

Ход игры. Объясните ребенку, что вокруг "кочек" (книг) – "болото". Нужно пройти по кочкам, "спасти" зайчика и принести его взрослому. Возвращаться следует в таком же порядке - по "кочкам"

Правила. Перебираться через болото следует строго по кочкам, в болото наступать нельзя - утонешь. При усложнении, ребенок сам выбирает кочки и прокладывает себе маршрут. Если ребенок не один, то кладем несколько игрушек на выбор детей.

Лягушки

Материал. Скамейка или доска высотой 10-15см., детский табурет или стульчик (устойчивый)

Ход игры. Взрослый читает стихотворение, дети выполняют соответствующие движения.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки. (*Скачут по площадке.*)

«Ква-ква-ква, ква-ква»

Скачут, вытянувши ножки. (*Останавливаются, отдыхают, затем скачут, направляясь к доске (стульчику) или бревну для лазанья высотой 10-15 см.*)

Вот из лужицы на кочку,

Да за мушкою вприскокку. (*Забираются на доску (стульчик), отдыхают, изображая, как жужжат мухи.*)

Есть им больше неохота,

прыг опять в свое болото. (*Спрыгивают с доски, будто ловят мушек.*)

Игра начинается снова.

Указания к игре. В качестве отдыха можно ввести такое добавление: лягушки усаживаются на «кочку» (на скамейку, доску или на траву) и греются на солнышке. В эту игру лучше играть небольшими группами. Например, можно разделить детей на две группы: одни лягушки отдыхают в

своем болоте (кружок, в котором можно посидеть на травке или на скамеечке), другие прыгают и ловят мушек. Затем роли меняются.

Постепенно следует развивать в детях большую самостоятельность при проведении этой игры. Например, взрослый выбирает одного из детей – он поведет «лягушек» охотиться за мушками, а сам следит за их движениями и говорит текст. Взрослый может исполнять роль журавля или цапли, при появлении которой лягушки прячутся в болото (бегут в кружок). Ловли в такой игре вводить не требуется, чтобы не утомлять детей, так как игра и без того богата движениями. В данном случае появление цапли, которая ходит вокруг лягушек, но их не ловит, нужно, чтобы продлить отдых от движений (лягушки не вылезают из болота, пока не уйдет цапля) и чтобы побудить детей к самостоятельным действиям: они сами должны сообразить, что делать, куда спрятаться, когда можно вылезти из болота.

Лиса в курятнике

Ход игры. На одной стороне комнаты (площадки) очерчивается курятник (размер зависит от числа играющих). В курятнике на насесте (на скамейке, стульях, диване, кровати) сидят «куры». На противоположной стороне комнаты (площадки) огорожена лисья нора. Все остальное место – двор.

Один из играющих назначается лисой. По сигналу ведущего: «Куры!» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу ведущего: «Лиса!» «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается поймать «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется.

Указания к игре. «Куры» и «лиса» начинают свои действия строго по команде ведущего. Когда «лиса» поймает 2-3 кур, на эту роль назначается другой игрок не из числа пойманных.

У медведя во бору...

Материал. На одной стороне площадки обозначается "опушка леса" (используйте любые обозначения - веревка, полоски бумаги или ткани, игрушечные деревья). За ней, на расстоянии 2-3 шагов обозначается "берлога" медведя (обруч, плоское кольцо, стульчик). На противоположной стороне "дом" детей.

Ход игры. Взрослый назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Взрослый говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят:

У медведя во бору, грибы ягоды беру.

А медведь сидит и на нас рычит.

Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного ребенка медведь отводит к себе.

После 2-3 пойманных детей выбирается новый медведь, но не из пойманных детей.

Правила. Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убежать домой только после слова «рычит!». Медведь не может ловить детей за линией дома.

Варианты: Ввести 2 медведей. Поставить на пути преграды.

Котята и щенята

Материал. Гимнастическую (шведскую) стенку можно заменить любой скамейкой, диваном, кроватью, креслом, стулом - всем тем, на что можно забраться и не оставаться на полу.

Ход игры. Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другие - щенят. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята - на другой стороне комнаты (будках за скамейками, за стульями, поставленными на ребро).

Взрослый предлагает котятам побегать легко, мягко. На слова взрослого: «Щенята» вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за котятами и лают «Гав-гав-гав-гав!». Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую (шведскую) стенку. Взрослый должен находиться рядом для страховки.

Щенята, "загнав котят на дерево", возвращаются в свои домики, игра возобновляется. После - играющие меняются ролями.

Зайцы и волк

Ход игры. Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, веревочками, косичками из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Взрослый говорит:

«Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок.
Травку щиплют, кушают и тихонько слушают,
Не идет ли Волк!»

Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. После того, как произносится слово: «Волк!», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг.

После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк, не из числа пойманных.

Правила. Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Указания к игре. Усложнение игры: на пути зайцев можно поставить преграды - кубы (подушки) - пенечки, зайцы оббегают их; выбрать 2 волков; волк перепрыгивает через преграду - ручей.

Мы веселые ребята... (Догонялки)

Ход игры. Игроки находятся на одной стороне комнаты, водящий - не другой. Игроки берутся за руки, идут ровной шеренгой к водящему, который сидит на некотором расстоянии от них на стульчике, либо стоит спиной к играющим. Все произносят слова во время движения:

Мы, веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать.
Ну, попробуй нас догнать.

Сказав последние слова, все бегут, а водящий кого-нибудь ловит. Пойманный садится на стульчик или встает за водящим к стене, и игра повторяется.

Правила игры. Бежать только после того, как будет сказано последнее слово. Идти ровной шеренгой, согласуя свои шаги с шагами других игроков. Не ловить того, кто поддается.

Указания к игре. Игра очень проста по движениям, но требует от игроков известной выдержки. Чем ближе расстояние от детей до того, кто догоняет, тем труднее бывает детям удержаться, чтобы не побежать раньше времени. Это надо иметь в виду и начинать с такого расстояния, которого хватит детям, пока они будут говорить стихи. Постепенно надо уменьшать расстояние – с расчетом, чтобы последнюю фразу пришлось сказать, стоя на месте против ловящего. Если дети будут останавливаться слишком далеко, можно нарисовать линию в 2-3 шагах от ловящего – это будет границей, куда дети должны дойти.

В дальнейшем можно ходьбу заменить подскоками с ноги на ногу, но в таком случае дети отпускают руки и передвигаются свободно. При этом особенно важно обозначить линию, где все должны собраться, заканчивая говорить текст. Когда ловишка ловит, дети уже не прыгают, а бегут.

Пробеги тихо

Ход игры. Дети стоят за чертой на одном конце комнаты. Выбирается водящий, он садится посередине комнаты и закрывает глаза. По сигналу дети бегут мимо водящего на другую сторону комнаты. Если водящий слышит шум шагов, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, откуда слышит шум. Если он указал правильно, то дети отходит в сторону; если ошибся, они возвращаются на свои места и бегут снова. При повторе игры водящий меняется.

Правила. Действовать нужно только по сигналу. Бежать надо как можно тише.

Попрыгунчики

Ход игры. Чертят на полу круг, величина которого зависит от числа играющих (играть могут от 3 до 30 человек) и размеров помещения, но чем он больше, тем лучше. Все игроки, кроме одного, становятся вне круга, около его черты. Оставшийся входит внутрь круга; он старается осалить кого-нибудь из остальных игроков, которые пытаются встать внутри круга, перепрыгнув через черту. Осаленный становится в круг вместо водящего, который входит в состав стоящих вне круга.

Указания к игре. Перед началом игры улаиваются, как перепрыгивать через черту круга: обеими ногами или одной правой или левой. Проникнувший в круг или вышедший из него каким-нибудь иным способом, кроме прыжка, считается осаленным.

Лошадки

Ход игры. Дети становятся парами: один - лошадка, другой - возчик. Можно играть: взрослый - ребенок. Для игры даются вожжи (веревочка или ленточка) или возчик держится за пояс.

Поехали, поехали
С орехами, с орехами
К дедке по репку,
По пареньку,
По сладеньку
По горбатеньку.

С окончанием текста дети продолжают бежать в том же ритме под приговаривание водящего «гоп, гоп...» или прищелкивая языком до тех пор, пока водящий не скажет «тпру-у». При повторении игры играющие меняются ролями.

Указания к игре. После того как все освоятся с игрой, взрослый предлагает во время бега высоко поднимать колени.

Начинать игру следует с одной парой, постепенно увеличивая число участников до 3-4 пар.

Из-за леса, из-за гор...

Ход игры. Взрослый, как бы натягивая вожжи, шагает, высоко поднимая колени. Дети следуют за ведущим свободной группой. Ведущий произносит слова и показывает действия, а дети повторяют за ним.

Из-за леса, из-за гор *(Все шагают.)*
Едет дедушка Егор:
Сам на лошадке,
Жена на коровке,
Дети на телятках, *(Все скачут галопом.)*
Внуки на козлятках.
Гоп, гоп, гоп, гоп... *(Ускоряются)*
Гоп, гоп, гоп, гоп...

По команде ведущего: «Тпру-у!» все останавливаются.

Указания к игре. Игра повторяется 2-3 раза в разных направлениях. Можно менять галоп - прямой и боковой. После освоения игры, ведущим можно выбрать ребенка.

Зайка беленький сидит...

Ход игры. На одной стороне площадки (комнаты) отмечаются места для «зайцев» (детей). Каждый ребенок становится на свое место. По сигналу педагога «бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из «зайцев» становится в середину.

Дети стоят в кругу и вместе со взрослым произносят стихи, совершая движения, иллюстрирующие текст.

Зайка беленький сидит,

Он ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит. *(От слов «вот так» и до конца*

четверостишия дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть. *(От слова «хлоп» и до конца*

четверостишия дети хлопают в ладоши.)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать,

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать. *(От слова «скок» и до конца*

четверостишия дети прыгают на двух ногах на месте.)

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг... и убежал. *(Взрослый хлопает в ладоши, и дети*

разбегаются по своим «домам».)

Затем игра возобновляется с новым зайцем.

Правила. Действовать согласно сигналам взрослого и словам стиха. Дети, стоящие в круге, совершают нужные движения, «заяц» в кругу повторяет за ними.

Указания к игре. До начала игры взрослый вместе с детьми готовит места для зайцев - в комнате домиками для зайцев могут быть стулья, закольцованные косички или веревки, кружочки, вырезанные из ткани. В данную игру можно играть даже если ребенок один.

Где купался, Иванушка?

Материал. Небольшой камушек (шарик, большая пуговица).

Ход игры. Играющие садятся на скамейку (диван). Одного из них назначают Иванушкой. Он отходит в сторону, остальные играющие

складывают ладони «чашечкой» и кладут их на колени. У воодящего в ладонях, сложенных вместе, небольшой камушек.

Иванушка встает к играющим спиной.

Игроки хором произносят:

– Где купался, Иванушка?

– Среди белого камушка.

Белый камень у меня, у меня,

Говорите на меня, на меня...

Белый камень у меня, у меня,

Говорите на меня, на меня...

В это время ведущий поочередно касается сложенными ладонями всех играющих и одному из них незаметно опускает камушек.

Указания к игре. К тому времени, когда дети заканчивают произносить текст, все ладошки должны быть закрыты. Иванушка поворачивается к играющим и старается отгадать, у кого камушек.

Если отгадает, садится на место игрока, у которого был камушек, а тот становится Иванушкой. Если не отгадает, водит еще раз. Не отгадав и на следующий раз, садится на конец скамейки, а Иванушка выбирается вновь.

Зайка в гости собирается...

Ход игры. Дети становятся в круг, выбирается зайка, он становится в центр круга. Дети, образующие круг говорят:

Зайка серый умывается.

Видно, в гости собирается,

Вымыл носик,

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо,

Вытер сухо!

Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту. Затем он подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь (идёт в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. Тот становится на место зайки.

Если ребенок один - повторить игру 2-3 раза с изменением действий

Зайка серый умывается.

Видно, в гости собирается,

Вымыл глазки (щёчки),

Вымыл ротик (лапки),

Вымыл ухо,

Вытер сухо!

Прятки с игрушками

Предложите ребенку играть в прятки с его любимыми игрушками. Ребенок вместе с одним из взрослых хлопает в ладошки и считает вслух до 5,

а другой взрослый прячет выбранную игрушку. Задача ребенка - найти свою игрушку.

Прятки

Любимая игра детей. Взрослый закрывает глаза руками или выходит в другую комнату и громко считает до 10, а ребенок прячется. Во время поиска, все свои действия взрослые должны комментировать: «Где же мой сыночек (доченька)? Может, он (она) за шкафом, под столом или за дверью?» Когда найдете ребенка, предложите ему поменяться местами. Он закрывает глаза, а вы прячетесь так, чтобы ребенок вас находил.

Игры с мячом

Материал. Яркий большой мяч.

Варианты игры:

1. Дети садятся на пол на колени парами на расстоянии не менее 2м и прокатывают мяч друг к другу. Взрослый показывает детям, как отталкивать мяч двумя руками, чтобы он катился в нужном направлении. Можно играть парами: взрослый - ребенок.

2. Дети стоят полукругом, а взрослый бросает им мяч по очереди. Если ребенок поймал мяч, он присаживается на корточки и катит мяч обратно к взрослому. Если не поймал, он бежит за мячом и приносит его взрослому. Можно играть парами: взрослый - ребенок.

3. Взрослый берет мяч и предлагает ребенку поиграть с ним. Ребенок встает напротив взрослого на расстоянии не менее 2м. Взрослый бросает мяч, командуя: «Лови!». Ребенок ловит мяч двумя руками и бросают его обратно взрослому.

Перепрыгнем через ручеек

Ход игры. В комнате на ковре выкладывается ручеек с помощью веревок (косичек, бумажных или тканевых полосок) по длине не менее 2м с одного конца узкий, а дальше все шире и шире (от 20 до 60см). На площадке ручеек рисуется.

Детям предлагается перепрыгивать через ручеек вначале там, где он узкий, затем там, где он пошире, и, наконец, где самый широкий.

Взрослый отмечает тех, кто сумел перепрыгнуть ручеек в самом широком месте.

Через ручеек по камушкам

Материал. На пол кладутся 2 шнура (веревки, полоски из бумаги), расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – книжкам, дощечкам или листам бумаги (формат А4) - перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой.

Ход игры. По команде «Пошли!» дети перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

Игру повторить 2-3 раза.

Правила: Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек. Перебираться можно только по сигналу.

Варианты: Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.

Боулинг для малышей

Материал. Пластмассовые кегли (или строительный материал - кубики, кирпичики, или детали конструктора "лего", или игрушки-динозавры и т.п.), пластмассовые шары или мячики любого диаметра.

Ход игры. Кегли следует установить с интервалами 10-15см друг от друга на одной линии.

Дети прокатывают по одному шару (мячу) с расстояния 1,5-2м.

Взрослый отмечает, кто из детей попадает в кегли; помогает тем, кому это не удастся, не фиксируя внимание на неудаче.

Накинь кольцо

Материал. Кольцо можно вырезать из картона, а в качестве кольцеброса использовать игрушку, которая с легкостью проходит в это кольцо, или конус из бумаги диаметром меньше кольца.

Ход игры. Дети и взрослые по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую шишку и т. д. Расстояние до мишени для детей и взрослых должно быть различным.

Найди и промолчи

Ход игры. Взрослый заранее прячет маленькую игрушку в комнате таким образом, чтобы она не бросалась в глаза ребенку, но он мог бы её найти глазами. Детям дается задание, найти игрушку глазами, стоя на одном месте, можно поворачиваться вокруг себя. После того, как ребенок нашел игрушку он должен молча сесть на стул и только после вопроса взрослого назвать местонахождения игрушки шепотом на ушко. В следующий раз: ребенок закрывает глаза или выходит в другое помещение, а взрослый ставит игрушку в другое место. Повторить 3-4 раза.

Угадай, кто позвал

Ход игры. Дети сидят в кругу (полукругом или за спиной у водящего). Один ребенок встает или садится в центре круга и закрывает глаза. Взрослый, не называя имени ребенка, показывает рукой на кого - либо из детей, которые сидят за спиной. Тот, на кого указали, встает и громко называет имя водящего - ребенка, который сидит в середине круга. Если водящий угадал, кто его позвал, он открывает глаза, и они меняются местами с тем, кто назвал его имя. Если не отгадал, то взрослый предлагает ему не раскрывать глаза, а еще раз послушать, кто называет его имя.

Игра повторяется 2 - 3 раза.

Угадай кто ушел

Ход игры. Дети стоят по кругу или полукругом. Взрослый предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом игроков (5-6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Потом взрослый говорит: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не угадает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется 4-5 раз.

Варианты. Если ребенок один, то в данную игру можно поиграть с игрушками или любимыми предметами.

Перед ребенком на столе раскладывается 5-6 предметов. Он их запоминает и отворачивается. Взрослый убирает один предмет и спрашивает: "Что пропало (исчезло)?" . Игра повторяется 3-4 раза.

Молчанка

Ход игры. Все играющие говорят вместе какую-нибудь прибаутку или стишок. Например:

Первенчики, червенчики,
Зазвенели бубенчики
По свежей росе,
По чужой полосе,
Там чашки, орешки,
Медок, сахарок,
Молчок!

При слове «молчок» все должны замолчать и перестать смеяться или улыбаться. Если кто-либо не вытерпит – засмеется или скажет хоть одно слово, его штрафуют: например, велят проскакать на одной ножке до установленного места или спеть, сказать стихотворение или загадать всем загадку.

Указания к игре. Это любимая, широко популярная среди детей игра. Ее можно проводить в самых разнообразных условиях, например, на привале во время экскурсии, на прогулке, а также в помещении, когда нужно привлечь детей к каким-либо занятиям.

Разумеется, в такую игру дети могут играть и самостоятельно, стоит лишь показать им пример. Участие в игре взрослого доставит детям удовольствие, в особенности если придумать интересные и смешные штрафы – фанты. Разыгрывать фант следует тут же, после каждой игры, – это снимет некоторое напряжение, которое в игре создается у детей, старающихся выполнить задание и не рассмеяться.

Школа ловких

Материал. Веревка; деревянная ложка; маленький мячик; игрушечное ведерко; небольшая фанерка. В варианте игры: обруч; флажок.

Ход игры. На полу (земле) чертят (выкладывают) большой правильный круг и делят его линией на две равные части. Это «Школа ловких ребят». Каждый, кто поступает в эту школу, должен выполнить по порядку 4-5 поручений. За выполнение каждого поручения переводят в следующий класс школы. Так продолжается до тех пор, пока кто-либо из учеников не закончит все 5 классов. Тогда он считается выигравшим, и игра начинается снова.

Виды поручений:

- 1) пройти по линии, нарисованной в кругу;
- 2) дойти от середины круга до своего места (обозначенная заранее точка окружности) с закрытыми глазами;
- 3) пройти под низко привязанной веревкой и не задеть ее;
- 4) пройти на свое место от центра круга «вперед пятками» (движение назад);
- 5) проскакать на левой ноге по линии (в кругу), держась за пуговицу;
- 6) обхватить одно колено руками, поднять его и на другой ноге проскакать по дорожке (примерно в 1,5-2м);
- 7) проскакать галопом (боковой прыжок) по дорожке;
- 8) пронести в деревянной ложке маленький мячик;
- 9) пронести игрушечное ведерко, полное воды (приблизительно 2-3 стакана), и не расплескать его по дороге;
- 10) пронести фанерку на голове, не поддерживая ее руками.

Правила игры. Каждый выполняет по два поручения подряд; если первое поручение выполнено правильно, ученика переводят в следующий класс и дают второе поручение; если первое не выполнено, второе не дается. Дети приходят в школу по очереди, которая строго соблюдается во время игры. Окончивший школу раньше других детей получает первую очередь при повторении игры.

Указания к игре. Ожидающих детей необходимо усадить на скамеечки или стульчики.

Из указанных здесь поручений воспитатель выбирает лишь те, которые доступны данным детям по сложности движений. (Поручения 1, 3, 5, 8, 10 – более легкие, остальные сложнее.)

Некоторые поручения намеренно сформулированы как задания, требующие сообразительности, например 4-е: его не следует объяснять заранее – пусть ребенок сам подумает и догадается. Все поручения, где детям приходится прыгать, должны даваться с ограничением пространства, чтобы дети не утомлялись.

Вариант. Для «Школы ловких» надо заранее приготовить следующие классы. 1-й класс – ровная черта длиной в 1,5-2м. По этой черте надо пройти и не споткнуться, т. е. не стать ногой на землю. 2-й класс – здесь надо прыгать на одной ножке и ни разу не стать двумя ногами.

Далее подбирая разные задания, можно разнообразить игру и усложнять ее в зависимости от умений детей и их интересов. Можно предложить следующие задания:

- 1) докатить обруч одним толчком до линии на расстоянии 2-3м;

2) прокатить свой обруч по узенькой дорожке (две линии на расстоянии в 10-20см) так, чтобы он не съезжал с нее;

3) катая обруч по дороге, захватить флажок, лежащий на скамье, не давая при этом обручу свалиться на землю;

4) попасть шариком в ямку (катить, а не бросать);

5) разогнать сложенные кучкой шарики одним ударом шара (катить, а не бросать);

б) отпускать и ловить на лету одной рукой мячик (мячик летит вниз), выполнять это по очереди то левой, то правой рукой и т. п.

Полоса препятствий

Эта веселая игра хорошо тренирует мышцы, ловкость, координацию движений и самостоятельность вашего крохи.

Материал. В домашних условиях используйте стулья разной высоты, свернутые одеяла, подушки, доски, коробки.

Ход игры. Дома вы можете устроить малышу «курс молодого бойца»: предложите ему пройти дорогу с препятствиями. Пусть малыш пройдет полосу препятствия самостоятельно, но в трудных местах поддерживайте его. Через что-то он будет перешагивать, на что-то залезать, а потом спускаться, во что-то будет заворачиваться. Все в вашем доме будет стоять вверх дном, зато впечатления будут самые незабываемые.

Варианты игры. Кстати, эту игру можно с не меньшим успехом провести и на природе. Используйте бревна, кусты, ветки, с помощью которых можно выстроить «дорожку». Не забывайте подстраховывать ребенка в трудные и опасные моменты во избежание травм.

ИГРЫ

для детей старшей и подготовительной группы 5-7 лет

Затейники

Ход игры. Выбирается водящий - затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг.

Стой на Месте! Дружно вместе сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3-4 раза).

Зайцы и волк

Ход игры. Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, веревочками, косичками из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Взрослый говорит:

«Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают и тихонько слушают,

Не идет ли Волк!»

Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. После того, как произносится слово: «Волк!», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг.

После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк, не из числа пойманных.

Правила. Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Указания к игре. Усложнение игры: на пути зайцев можно поставить преграды - кубы (подушки) - пенечки, зайцы оббегают их; выбрать 2 волков; волк перепрыгивает через преграду - ручей.

Караси и щука

Ход игры. Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу взрослого: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, "спрятаться за камешки". Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.

По окончании игры, которая повторяется 3-4 раза, взрослый отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

Карусель

Ход игры. Играющие образуют круг. «Сейчас мы будем кататься на карусели, - говорит взрослый. - Повторяйте слова за мной и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась». Держась за руки, дети вместе с воспитателем движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле-еле-еле-еле

Завертелись карусели (*карусель медленно движется в правую сторону*)

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом! (*Темп речи и движений постепенно ускоряется*)

Побежали, побежали,

Побежали, побежали! (*Карусель меняет направление движения*)

Тише, тише, не спешите,

Карусель ос-та-но-ви-те.

Раз-два, раз-два (*пауза*),

Вот и кончена игра.

Темп движений постепенно замедляется, и на слова «раз-два» все останавливаются и кланяются друг другу.

В конце дети хлопают друг с другом в ладоши и разбегаются.

Мы веселые ребята... (Догонялки)

Ход игры. Игроки находятся на одной стороне комнаты, водящий - не другой. Игроки берутся за руки, идут ровной шеренгой к водящему, который сидит на некотором расстоянии от них на стульчике, либо стоит спиной к играющим. Все произносят слова во время движения:

Мы, веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Ну, попробуй нас догнать.

Сказав последние слова, все бегут, а водящий кого-нибудь ловит. Пойманный садится на стульчик или встает за водящим к стене, и игра повторяется.

Правила игры. Бежать только после того, как будет сказано последнее слово. Идти ровной шеренгой, согласуя свои шаги с шагами других игроков. Не ловить того, кто поддается.

Указания к игре. Игра очень проста по движениям, но требует от игроков известной выдержки. Чем ближе расстояние от детей до того, кто догоняет, тем труднее бывает детям удержаться, чтобы не побежать раньше времени. Это надо иметь в виду и начинать с такого расстояния, которого хватит детям, пока они будут говорить стихи. Постепенно надо уменьшать расстояние - с расчетом, чтобы последнюю фразу пришлось сказать, стоя на месте против ловящего. Если дети будут останавливаться слишком далеко, можно нарисовать линию в 2-3 шагах от ловящего - это будет границей, куда дети должны пойти.

В дальнейшем можно ходьбу заменить подскоками с ноги на ногу, но в таком случае дети отпускают руки и передвигаются свободно. При этом особенно важно обозначить линию, где все должны собраться, заканчивая говорить текст. Когда ловишка ловит, дети уже не прыгают, а бегут.

Не оставайся на полу (на земле)

Ход игры. Игра проводится в помещении, где находится гимнастическая стенка, скамейки, лестницы, другие предметы высотой до 30см. Выбирают водящего – ловишку. Ему на руку повязывают цветную ленту. Дети размещаются на снарядах. По первому удару в бубен они спрыгивают и начинают бегать по площадке, соблюдая ритм, который задаёт взрослый. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу взрослого: «Лови!» все дети снова взбираются на расставленные предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел встать на возвышение. Пойманные отходят в сторону, и после 2-3 повторений их подсчитывают. Выбирают нового ловишку, и игра продолжается.

Второй вариант игры. Все дети встают на возвышение (стул, диван, кровать, скамейка и т.п.). Пока играет музыка, дети в такт музыке, подальше от возвышений, маршируют, бегают, прыгают. Как только музыка закончится, дети должны встать на возвышение пока взрослый считает до 3-х. Кто на счет "Три!" остался на полу, тот считается проигравшим.

Пробеги тихо

Ход игры. Дети стоят за чертой на одном конце комнаты. Выбирается водящий, он садится посередине комнаты и закрывает глаза. По сигналу дети бегут мимо водящего на другую сторону комнаты. Если водящий слышит шум шагов, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, откуда слышит шум. Если он указал правильно, то дети отходит в сторону; если ошибся, они возвращаются на свои места и бегут снова. При повторе игры водящий меняется.

Правила. Действовать нужно только по сигналу. Бежать надо как можно тише.

Море волнуется

Материал. Место игрока можно обозначить закольцованной косичкой или веревкой, бумажным кольцом или круглым лоскутком ткани (диаметром 25см).

Ход игры. Из числа играющих, выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок.

Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», при этом те дети, кому он скажет: «Море волнуется», встают за ним, постепенно образуя цепочку. Так цепочкой они еще немного ходят или бегают. Неожиданно ведущий говорит: «Море спокойно». Все отпускают руки и бегут занимать какой-либо кружок

(место). Тот, кто останется без кружка (места), становится водящим, и игра повторяется.

Указания к игре. Взрослый следит, чтобы цепочка двигалась «змейкой», не пропуская ни одного кружка.

Мышеловка

Ход игры. Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг - мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут — вот напасть.
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По команде взрослого: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Правила. Взрослый следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, негромко, делая логические ударения, не скандируя каждый слог.

В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

Сделай фигуру

Ход игры. Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ножки на ножку по всей комнате (площадке). По сигналу вводящего (удар в бубен или слово «Фигура!») все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются.

Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим – оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, и игра повторяется.

Паук и мухи

Ход игры. С помощью считалки выбирается водящий – паук, остальные играющие – мухи. «Паук» стоит в стороне, «мухи» бегают по всей комнате или площадке. По сигналу взрослого «мухи» должны замереть, т. е. остановиться в той позе, в какой их застал сигнал, и не шевелиться. «Паук» обходит играющих и затем того, у кого заметит хоть малейшее движение, забирает к себе.

Игра повторяется несколько раз, затем паук меняется. В заключение взрослый отмечает детей, которые отличились большей выдержкой.

Зеваки

Ход игры. Дети образуют круг и идут (или бегут, или прыгают подскоками) по кругу друг за другом. По сигналу водящего: «Стоп!» останавливаются, четыре раза хлопают в ладоши, поворачиваются на 180° и начинают движение в обратную сторону.

Правила. Совершивший ошибку участник выходит из игры.

Попрыгунчики

Ход игры. Чертят на полу круг, величина которого зависит от числа играющих (играть могут от 3 до 30 человек) и размеров помещения, но чем он больше, тем лучше. Все игроки, кроме одного, становятся вне круга, около его черты. Оставшийся входит внутрь круга; он старается осалить кого-нибудь из остальных игроков, которые пытаются встать внутри круга, перепрыгнув через черту. Осаленный становится в круг вместо водящего, который входит в состав стоящих вне круга.

Указания к игре. Перед началом игры улавливаются, как перепрыгивать через черту круга: обеими ногами или одной правой или левой. Проникнувший в круг или вышедший из него каким-нибудь иным способом, кроме прыжка, считается осаленным.

Салки на одной ноге

Ход игры. Дети расходятся по площадке (комнате), закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На команду: «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!» Игра повторяется 2-3 раза.

Правила. Если ребенок устал, он может прыгать поочередно то на правой, то на левой ноге. Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги. Салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге.

Уголки

Ход игры. Одновременно в игре могут участвовать от 3 до 5 детей. Обозначается игровое поле, в уголках которого занимают место игроки. Ведущий находится в центре площадки (комнаты). По сигналу взрослого игроки обмениваются местами друг с другом, перебегая с места на место. Ведущий тоже старается занять любое освободившееся место. Если ему это удастся, то опоздавший игрок становится ведущим.

Не задень!

Материал. Различные предметы: мячи, кегли, кубики, кирпичики, детали «лего», мелкие игрушки, мешочки для метания, чурбачки и т. п.

Ход игры. Дети произвольно располагают на площадке различные предметы. По условиям игры они могут бегать по площадке в любом направлении, но не сталкиваться и не задевать предметы.

Ребенок, задевший предмет, ставит его на место и продолжает играть.

Через 2 мин дети по сигналу взрослого останавливаются. Взрослый называет победителей (кто ни разу не нарушил правила). Игра повторяется. Ее можно усложнить, увеличивая число предметов и уменьшая площадку.

Кто больше соберет

Материал. Однородные предметы небольшого размера: шишки, кубики, шарики, мелкие игрушки (например из шоколадных яиц) и т. п., 2-3 корзинки (ведерка). При усложнении игры: повязка для глаз.

Ход игры. На полу или на ровной площадке высыпаются однородные предметы небольшого размера. Из числа играющих выбирается 2-3 ребенка, корзиночки или ведерки ставятся в разных углах комнаты. По сигналу «раз, два, три!» они начинают собирать предметы, при этом разрешается брать в руку только по одному предмету (ребенок берет предмет и несет его к своей корзине)

По сигналу «Стоп!» сбор предметов прекращается. Взрослый подсчитывает, кто набрал больше. Затем соревнуются другие дети. Игра может повторяться столько раз, сколько есть желающих участвовать в ней.

Вариант. Для более ловких детей, которые чаще других бывают победителями, игру можно усложнить: предложить собирать предметы с завязанными глазами.

Скорей ко мне

Материал. Различные игрушки на колесиках (собачки, кони, машинки и т. п.), причем одновременно могут участвовать только одинаковые игрушки (или кони, или собачки, или другие игрушки). К игрушкам привязывается шнур длиной 1,5-2м, второй конец шнура укрепляется на середине палочки (длина ее 20 см).

Ход игры. 2-3 ребенка садятся на стульчики, держа в руках палочку (шнур разматывается до конца с тем, чтобы игрушки стояли на одном расстоянии, на одной линии). По сигналу играющие начинают наматывать шнур на палочку. Выигрывает тот, чья игрушка первой придет к хозяину.

С кочки на кочку

Материал. Взрослый выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (из бумаги, из веревочек диаметром 50 см) 6-8 шт. в две линии.

Ход игры. Играющие, по сигналу взрослого начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает тот, кто быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2-3 раза.

Вариант. Кто быстрее переберется на другой берег. Различные прыжки: на правой – на левой с чередованием на каждый шаг, на одной ноге, с поворотом и т.п.

Перепрыгнем через ручеек

Ход игры. В комнате на ковре выкладывается ручеек с помощью веревок (косичек, бумажных или тканевых полосок) по длине не менее 2м с одного конца узкий, а дальше все шире и шире (от 30 до 70см). На площадке ручеек рисуется.

Детям предлагается перепрыгивать через ручеек вначале там, где он узкий, затем там, где он пошире, и, наконец, где самый широкий.

Взрослый отмечает тех, кто сумел перепрыгнуть ручеек в самом широком месте.

Через ручеек по камушкам

Материал. На пол кладутся 2 шнура (веревки, полоски из бумаги), расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – книжкам, дощечкам или листам бумаги (формат А5 - половинка А4) - перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой.

Ход игры. По команде «Пошли!» дети перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

Игру повторить 2-3 раза.

Правила: Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек. Перебираться можно только по сигналу.

Варианты: Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.

Великаны и гномы

Ходьба по кругу с выполнением движений. На сигнал "Великаны" дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал "Гномы" - ходьба в полуприсяде, и так 3-4 раза в чередовании.

Где купался, Иванушка?

Материал. Небольшой камушек (шарик, большая пуговица).

Ход игры. Играющие садятся на скамейку (диван). Одного из них назначают Иванушкой. Он отходит в сторону, остальные играющие складывают ладони «чашечкой» и кладут их на колени. У воодящего в ладонях, сложенных вместе, небольшой камушек.

Иванушка встает к играющим спиной.

Игроки хором произносят:

– Где купался, Иванушка?

– Среди белого камушка.

Белый камень у меня, у меня,

Говорите на меня, на меня...

Белый камень у меня, у меня,

Говорите на меня, на меня...

В это время ведущий поочередно касается сложенными ладонями всех играющих и одному из них незаметно опускает камушек.

Указания к игре. К тому времени, когда дети заканчивают произносить текст, все ладошки должны быть закрыты. Иванушка поворачивается к играющим и старается отгадать, у кого камушек.

Если отгадает, садится на место игрока, у которого был камушек, а тот становится Иванушкой. Если не отгадает, водит еще раз. Не отгадав и на следующий раз, садится на конец скамейки, а Иванушка выбирается вновь.

Царь Горох

Ход игры. Выбирается водящий - Царь Горох, он отходит от детей на 8-10 шагов и поворачивается спиной, либо выходит из комнаты. Остальные дети договариваются, какое действие они будут изображать. Царь Горох подходит к детям и говорит:

- Здравствуйте, дети!

Дети отвечают:

- Здравствуй, Царь Горох!

Царь Горох спрашивает:

- Где вы бывали? Что вы видали?

Дети отвечают:

- Что мы видели - не скажем,

А что делали - покажем.

Дети показывают движение (действие), а Царь Горох отгадывает его. Если не отгадает, то игра повторяется, а если - отгадает, то игра повторяется с новым ведущим.

Летает - не летает

Ход игры. Дети стоят или сидят по кругу, в центре - взрослый. Он называет одушевленные и не одушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, взрослый поднимает руки вверх. Дети же должны поднять руки вверх, только если предмет летает.

Четыре стихии

Ход игры. Играющие становятся в круг, в середине – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из игроков, произнося при этом какое-либо из слов стихии (например - воздух). Тот, кто поймал мяч, должен назвать обитателя воздуха – птицу или насекомое. Если названа земля – животное, если вода – рыбы. При слове огонь все должны несколько раз повернуться кругом, помахивая руками.

Тихо – громко

Ход игры. С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Взрослый дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка, платочек, пуговица). Все дети, кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется - хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдёт предмет. Если ему долго это не удается, то выбирается другой водящий

Тик - так - тук

Ход игры. Взрослый подает сигнал "Тик!" - ребенок делает наклоны вправо-влево. Сигнал "Так!" - останавливается, а по сигналу "Тук!" - прыгает на месте. Последовательность сигналов и скорость исполнения должна меняться.

Накинь кольцо

Материал. Кольцо можно вырезать из картона, а в качестве колецброса использовать игрушку, которая с легкостью проходит в это кольцо, или конус из бумаги диаметром меньше кольца.

Ход игры. Дети и взрослые по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую шишку и т. д. Расстояние до мишени для детей и взрослых должно быть различным.

Указания к игре. Расстояние до мишени можно увеличивать, по мере того, как игроки будут с легкостью справляться с заданием.

Боулинг

Материал. Пластмассовые кегли (или строительный материал - кубики, кирпичики, или детали конструктора "лего", или игрушки-динозавры и т.п.), пластмассовые шары или мячики любого диаметра.

Ход игры. Кегли следует установить с интервалами 10-15см друг от друга на одной линии.

Дети прокатывают по одному шару (мячу) с расстояния 2-3м.

Взрослый отмечает, кто из детей попадает в кегли; помогает тем, кому это не удается, не фиксируя внимание на неудаче.

Волшебное слово

Ход игры. Водящий показывает различные движения и обращается к играющим со словами: «Поднимите руки, стойте, присядьте, встаньте на носочки, шагайте на месте...» и т. д.

Правила. Играющие повторяют движения лишь в том случае, если водящий добавит слово «пожалуйста». Тот, кто ошибается, выходит из игры.

Мокрые котята

Ход игры. Дети двигаются по залу врассыпную мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде: «Солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из четырех «лапок», с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

Найди, где спрятано

Ход игры. Взрослый показывает детям любой предмет, который можно быстро спрятать (маленькую игрушку) и говорит, что спрячет его. Взрослый предлагает детям отвернуться к стене или выйти из комнаты. Убедившись, что никто из детей не смотрит, прячет предмет, после чего говорит: «Пора!». Дети начинают искать предмет. Выигрывает тот, кто первым найдет предмет.

Неслышно за мячом

Ход игры. Эту игру можно проводить только при полной тишине. Играющие располагаются по кругу или полукругом. В центре водящий, вокруг него на полу несколько больших и малых мячей (булав, городков, кубиков, игрушек).

Водящий закрывает глаза и по сигналу ведущего один, двое или трое играющих неслышно подходят к лежащим предметам, тихо берут какие-либо из них (по одному каждый) и возвращаются на свои места. Водящий старается услышать или угадать, когда играющий берет предмет.

Если он уверен, что услышал, то говорит: «Стой!» - и показывает рукой в направлении играющего, и тот выходит из игры, когда водящий прав. Если водящий не угадал, игра повторяется.

Угадай, кто позвал

Ход игры. Дети сидят в кругу (полукругом или за спиной у водящего). Один ребенок встает или садится в центре круга и закрывает глаза. Взрослый, не называя имени ребенка, показывает рукой на кого - либо из детей, которые сидят за спиной. Тот, на кого указали, встает и громко называет имя водящего - ребенка, который сидит в середине круга. Если водящий угадал, кто его позвал, он открывает глаза, и они меняются местами с тем, кто назвал его имя. Если не отгадал, то взрослый предлагает ему не раскрывать глаза, а еще раз послушать, кто называет его имя.

Игра повторяется 2 - 3 раза.

Угадай по голосу

Ход игры. Играющие образуют круг. Выбирают по жребью (считалке) водящего. Он выходит в середину круга и закрывает глаза.

Дети идут по кругу (можно стоять на месте) и произносят:

Мы немножко порезвились,
По местам все разместились.
Ты, Алеша (Наташа и пр.), отгадай,
Кто позвал тебя, узнай.

С окончанием слов дети останавливаются.

Взрослый указывает на кого-либо из играющих. Тот называет водящего по имени. Водящий, не открывая глаз, должен постараться угадать, кто из ребят его позвал.

Если водящий отгадывает, он открывает глаза и меняется местами с названным им ребенком. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза.

Игра повторяется. Дети идут по кругу в другую сторону.

Найди и промолчи

Ход игры. Взрослый заранее прячет маленькую игрушку в комнате таким образом, чтобы она не бросалась в глаза ребенку, но он мог бы её найти глазами. Детям дается задание, найти игрушку глазами, стоя на одном месте, можно поворачиваться вокруг себя. После того, как ребенок нашел игрушку он должен молча сесть на стул и только после вопроса взрослого назвать местонахождения игрушки шепотом на ушко. В следующий раз: ребенок закрывает глаза или выходит в другое помещение, а взрослый ставит игрушку в другое место. Повторить 3-4 раза.

Угадай, кто ушел

Ход игры. Дети стоят по кругу или полукругом. Взрослый предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом игроков (5-6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Потом взрослый говорит: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не отгадает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется 4-5 раз.

Что изменилось

Ход игры. Все садятся в круг. Для игры нужно, чтобы играющие внимательно осмотрели друг друга. Когда ведущий (выбранный ребенок) выходит из комнаты, участники должны произвести небольшие перемены в своем облике: заколоть волосы, забинтовать палец, расстегнуть пуговицу и т. п. Ведущий должен определить, что изменилось у игроков. Тот, у кого он нашел больше всего изменений, и будет водить.

В эту игру веселее играть всей семьей.

Что пропало

Ход игры. Перед ребенком на столе раскладывается 6-8 предметов до 10. Он их запоминает и отворачивается. Взрослый убирает один предмет и спрашивает: "Что пропало (исчезло)?". Игра повторяется 3-4 раза.

Молчанка

Ход игры. Все играющие говорят вместе какую-нибудь прибаутку или стишок. Например:

Первенчики, червенчики,
Зазвенели бубенчики
По свежей росе,
По чужой полосе,
Там чашки, орешки,
Медок, сахарок,
Молчок!

При слове «молчок» все должны замолчать и перестать смеяться или улыбаться. Если кто-либо не вытерпит – засмеется или скажет хоть одно слово, его штрафуют: например, велят проскакать на одной ножке до установленного места или спеть, сказать стихотворение или загадать всем загадку.

Указания к игре. Это любимая, широко популярная среди детей игра. Ее можно проводить в самых разнообразных условиях, например, на привале во время экскурсии, на прогулке, а также в помещении, когда нужно привлечь детей к каким-либо занятиям.

Разумеется, в такую игру дети могут играть и самостоятельно, стоит лишь показать им пример. Участие в игре взрослого доставит детям удовольствие, в особенности если придумать интересные и смешные штрафы – фанты. Разыгрывать фант следует тут же, после каждой игры, – это снимет некоторое напряжение, которое в игре создается у детей, старающихся выполнить задание и не рассмеяться.

Смешинка

Ход игры. Все сидят на стульчиках (на диване), а кто-либо один становится напротив и показывает какое-нибудь движение, стараясь рассмешить играющих. Однако все должны сохранить полную серьезность, что бы он ни говорил и ни показывал. Если кто-нибудь рассмеется или улыбнется, он платит штраф или сам идет смешить всех, а тот, кто его рассмешил, занимает его место.

Указания к игре. В этой игре дети могут проявить свой юмор и остроумие, а также знание различных народных потешек, прибауток и нелепиц.

В то же время игра развивает сдержанность, умение следить за собой и доставляет много поводов для здорового детского смеха и веселья. Важно, чтобы и у взрослых был достаточный запас подходящих потешек, нелепиц и шуточных стихотворений.

Игры на развитие ловкости

Данные игры пройдут веселее, если с детьми будут играть взрослые

Одиночка

Ход игры. Ребенок берет 3-5 маленьких пластиковых шарика в руку (или большие бусины, или маленькие камушки, или большие пуговицы). Один из них подбрасывает вверх, а остальные рассыпает на столе. Брошенный шарик ловит и снова бросает его вверх, быстро берет со стола один шарик и ловит брошенный. Игру повторяют несколько раз, пока не соберут со стола все шарики.

Двойка

Ход игры. Ребенок держит пять камешков в руке. Один из них бросает вверх, два камешка быстро кладет на стол и ловит брошенный вверх. В руке осталось три камешка. Еще раз играющий бросает один камешек вверх, два оставшихся камешка кладет на стол и ловит тот, который бросил. В третий раз камешек подбрасывается вверх, а со стола нужно успеть взять два камешка и поймать брошенный. В четвертый раз при подбрасывании надо взять остальные два камешка.

Тройка

Ход игры. В правой руке игрок держат пять камешков, один подбрасывают вверх, а четыре кладет на стол, но так, чтобы три лежали вместе, а один отдельно, и ловит камешек, брошенный вверх. Камешек подбрасывает еще раз вверх. Прежде чем его поймать, нужно успеть взять сначала три камешка со стола. Камешек подбрасывает снова вверх, быстро берет со стола оставшийся камешек и ловят брошенный.

Чет и нечет

Ход игры. Один из играющих берет в горсть несколько камешков, бросает их вверх и, повернув руку ладонью вниз, ловит камешки на тыльную сторону одной руки. Прикрыв пойманные камешки другой рукой, спрашивает у играющих: «Чет или нечет?» Кто не угадал, платит фант. Тот, кто отдал все свои фанты, выходит из игры.

Пройди – не ошибись

Ход игры: Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу или выложенной бумажными полосками, «лилипутиками» - ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

Правила. Шаги должны быть строго от носка и от пятки, промежутка между носком и пяткой не должно быть.

Кто быстрее спрячет простынку

Ход игры. Ребенок босиком садится на стул, ему дается простынка длиной 50-60 см. У каждого ребёнка должна быть своя. По сигналу взрослого ребенок начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберёт её под стопы.

Донеси платочек

Ход игры. Дети босиком садятся на стулья (скамейку) в одном конце комнаты. У каждого ребёнка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым

способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца комнаты. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесёт платочек, ни разу не уронив его.

Собери карандаши

Материал. В центре комнаты на полу рассыпаются карандаши, и каждому из играющих определяется место для сбора карандашей (обруч, бумажное кольцо, кружок из ткани или маленький коврик)

Ход игры. Задача детей собрать карандаши в обруч босыми ногами, то есть захватывать карандаш пальцами ног и нести в свой обруч. Выигрывает тот, кто больше соберет карандашей.

Правила. Карандаши следует носить по одному.

Школа ловких

Материал. Веревка; деревянная ложка; маленький мячик; игрушечное ведерко; небольшая фанерка. В варианте игры: обруч; флажок.

Ход игры. На полу (земле) чертят (выкладывают) большой правильный круг и делят его линией на две равные части. Это «Школа ловких ребят». Каждый, кто поступает в эту школу, должен выполнить по порядку 4-5 поручений. За выполнение каждого поручения переводят в следующий класс школы. Так продолжается до тех пор, пока кто-либо из учеников не закончит все 5 классов. Тогда он считается выигравшим, и игра начинается снова.

Виды поручений:

- 1) пройти по линии, нарисованной в кругу;
- 2) дойти от середины круга до своего места (обозначенная заранее точка окружности) с закрытыми глазами;
- 3) пройти под низко привязанной веревкой и не задеть ее;
- 4) пройти на свое место от центра круга «вперед пятками» (движение назад);
- 5) проскакать на левой ноге по линии (в кругу), держась за пуговицу;
- 6) обхватить одно колено руками, поднять его и на другой ноге проскакать по дорожке (примерно в 1,5-2м);
- 7) проскакать галопом (боковой прыжок) по дорожке;
- 8) пронести в деревянной ложке маленький мячик;
- 9) пронести игрушечное ведерко, полное воды (приблизительно 2-3 стакана), и не расплескать его по дороге;
- 10) пронести фанерку на голове, не поддерживая ее руками.

Правила игры. Каждый выполняет по два поручения подряд; если первое поручение выполнено правильно, ученика переводят в следующий класс и дают второе поручение; если первое не выполнено, второе не дается. Дети приходят в школу по очереди, которая строго соблюдается во время игры. Окончивший школу раньше других детей получает первую очередь при повторении игры.

Указания к игре. Ожидающих детей необходимо усадить на скамеечки или стульчики.

Из указанных здесь поручений воспитатель выбирает лишь те, которые доступны данным детям по сложности движений. (Поручения 1, 3, 5, 8, 10 – более легкие, остальные сложнее.)

Некоторые поручения намеренно сформулированы как задания, требующие сообразительности, например 4-е: его не следует объяснять заранее – пусть ребенок сам подумает и догадается. Все поручения, где детям приходится прыгать, должны даваться с ограничением пространства, чтобы дети не утомлялись.

Вариант. Для «Школы ловких» надо заранее приготовить следующие классы. 1-й класс – ровная черта длиной в 1,5-2м. По этой черте надо пройти и не споткнуться, т. е. не стать ногой на землю. 2-й класс – здесь надо прыгать на одной ножке и ни разу не стать двумя ногами.

Далее подбирая разные задания, можно разнообразить игру и усложнять ее в зависимости от умений детей и их интересов. Можно предложить следующие задания:

- 1) докатить обруч одним толчком до линии на расстоянии 2-3м;
- 2) прокатить свой обруч по узенькой дорожке (две линии на расстоянии в 10-20см) так, чтобы он не съезжал с нее;
- 3) катая обруч по дороге, захватить флажок, лежащий на скамье, не давая при этом обручу свалиться на землю;
- 4) попасть шариком в ямку (катить, а не бросать);
- 5) разогнать сложенные кучкой шарики одним ударом шара (катить, а не бросать);
- б) отпускать и ловить на лету одной рукой мячик (мячик летит вниз), выполнять это по очереди то левой, то правой рукой и т. п.

Школа мяча 1

Материал. Небольшой мяч (один или несколько).

Ход игры. Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками. Играющий выполняет заданные движения по порядку. Успешно справившись с одним, он переходит к следующему. Если ребенок, допустил ошибку, он передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, в котором ошибся.

Виды движений:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.
3. Стать лицом к стене на расстоянии 2-3 шагов от нее, ударить о нее мяч и поймать его двумя руками.
4. Бросить мяч о стену, подождать, пока он стукнется о землю, отскочит от нее, а затем поймать.
5. Чеканить мяч о землю до 5 раз поочередно правой и левой рукой.

Школа мяча 2

Материал. Небольшой мяч.

Ход игры. Для игры дается мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группами в порядке очередности. Дети выполняют следующие задания:

1. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.
2. Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками. Повторить упражнение, ловя мяч сначала правой, потом левой рукой. Затем бросать правой рукой, ловя левой, и наоборот.
3. Ударять мяч о землю и ловить его то правой, то левой рукой.
4. Бросить мяч о стену, дать ему упасть на землю и отскочить, после чего ловить его двумя руками. Повторить упражнение и ловить мяч вначале правой, потом левой рукой.
5. Ударять мяч о землю, отбивать его несколько раз (4—5) и ловить сначала правой, потом левой рукой.
6. Подбросить мяч вверх и, не давая ему упасть, 3 раза отбить правой рукой. Повторить упражнение, отбивая левой рукой.
7. Ударить мяч о стену 5 раз, отбить правой рукой к стене, потом поймать той же рукой. Затем упражнение повторить, отбивая и ловя левой рукой.
8. Повернувшись к стене спиной, бросить мяч через голову о стену, отскочить от нее, дать мячу упасть на землю, а затем ловить двумя руками.

Можно использовать и такие варианты:

1. Подбрасывать мяч двумя руками вверх и, не сходя с места, ловить его. Повторить, делая во время полета мяча хлопок в ладоши перед собой, за спиной, по коленям. Во время полета мяча повернуться кругом, а затем поймать мяч.
2. Ударить мяч о землю и поймать его. Повторить упражнение с хлопками перед собой, за спиной. Ударять мяч по 5 раз о землю правой и левой рукой.
3. Ударить мяч о стену и поймать его. Повторить с броском мяча из-под руки, из-под ноги, из-за головы, снизу. Бросок делается двумя руками, одной рукой, с хлопком в ладоши, с поворотом вокруг себя, с перепрыгиванием через мяч после его отскока от земли.

Летучий мяч

Материал. Мяч.

Ход игры. Играющие (от 5 до 25 человек) становятся по кругу на расстоянии одного или нескольких шагов друг от друга лицом внутрь круга и перебрасывают мяч в разных направлениях. Водящий находится внутри круга и старается помешать мячу попасть в руки того, кому он брошен. Если это ему удалось, то стоящий в кругу и тот, кто неудачно бросил мяч, меняются местами.

Правила игры. Игроки штрафуются (меняются с водящим местами, вставая внутри круга) в следующих случаях: бросил мяч так, что он

перелетел через голову того, кому брошен, или через голову другого игрока; уронил мяч или не поймал его (в том случае, если мяч был хорошо брошен); не докинул мяч более, чем на один шаг, от того, кому он бросал; прокатил мяч, вместо того чтобы бросить его. Игроки не имеют права сходить со своего места. Во время перебрасывания мяча водящий не должен подходить к тому, кто его бросает, ближе, чем на три шага.

Ножной мяч в круге

Материал. Большой мяч.

Ход игры. Все играющие (от 5 до 25 человек), кроме одного, избранного водящим, встают в круг, лицом внутрь круга, на расстоянии двух шагов друг от друга. Водящий становится в середину круга, кладет мяч на пол и ударом ноги старается вытолкнуть его из круга между двумя играющими. Играющие стараются не пропустить мяч и отбивают его ногами в круг.

Если игрок пропустит мяч, и он выкатится из круга мимо него, то этот игрок меняется местами с водящим.

Правила игры. Игроки не имеют права касаться мяча руками, когда он катится, но его можно отбить, если он летит. Водящий не имеет права подходить к игрокам ближе, чем на два шага. Если водящий толкнул мяч так, что он перелетел через головы игроков, то он сам вносит его внутрь круга и снова водит. Игроки не имеют права отходить от своих мест внутри круга.

Указание к игре. Перед началом игры уславливаются, с какой стороны каждый играющий должен отбивать мяч. Таким образом, каждый игрок охраняет только один промежуток, лежащий по одну сторону от него.

Блуждающий мяч

Материал. Большой мяч (небольшая подушка, меховая шапка).

Ход игры. Все играющие (от 5 до 25), кроме одного, которого назначили водящим, становятся в круг, на расстоянии вытянутой руки друг от друга, лицом внутрь круга.

Играющие передают друг другу большой мяч (можно использовать небольшую подушку или меховую шапку). Водящий бегает вне круга, позади передающих, стараясь поймать или только дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, он меняется ролью с тем, у кого в руках находился в это время мяч.

Правила игры. Игроки, передающие мяч, не имеют права сходить со своих мест. Нельзя передавать или перебрасывать мяч через одного или нескольких игроков; следует передавать обязательно рядом стоящему игроку. Нарушивший одно из этих правил, меняется своей ролью с водящим. Передача мяча допускается как в ту, так и в другую сторону. Игрок, уронивший мяч, становится водящим.

Указание к игре. Если игроки физически слабые, водящий становится внутри круга. В этом случае допускается передача мяча через одного игрока.

Мяч водящему

Ход игры. Играющие образуют круг, встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все играющие выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза со сменой водящего.

Правила. Мяч не должен упасть на пол.

Полоса препятствий

Эта веселая игра хорошо тренирует мышцы, ловкость, координацию движений и самостоятельность вашего крохи.

Материал. В домашних условиях используйте стулья разной высоты, свернутые одеяла, подушки, доски, коробки.

Ход игры. Дома вы можете устроить малышу «курс молодого бойца»: предложите ему пройти дорогу с препятствиями. Пусть малыш пройдет полосу препятствия самостоятельно, но в трудных местах поддерживайте его. Через что-то он будет перешагивать, на что-то залезать, а потом спускаться, во что-то будет заворачиваться. Все в вашем доме будет стоять вверх дном, зато впечатления будут самые незабываемые.

Варианты игры. Кстати, эту игру можно с не меньшим успехом провести и на природе. Используйте бревна, кусты, ветки, с помощью которых можно выстроить «дорожку». Не забывайте подстраховывать ребенка в трудные и опасные моменты во избежание травм.