

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

ПРИНЯТО:

Педагогический совет

МБОУ СОШ № 2

Протокол № 7 от 23.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ №2

О.Г.Петрова

Приказ № 173 от 24.05.2024 г.



Раз, два, три, четыре, пять –

Выходи во двор играть!

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 месяц

Разработчик:

Шабала Елена Александровна,

учитель начальных классов

г. Ленинск-Кузнецкий, 2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Современные дети очень редко играют в дворовые игры. Родители в силу своей занятости не учат им своих детей. Старшие ребята сами не умеют играть. Характерно, что и между собой дети тоже общаются мало. А современный мир наполнен компьютерами, всевозможными гаджетами и другой техникой, заменяющей ребенку живое общение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «А у нас во дворе» предназначена для организации активного отдыха детей в летний период.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Раз, два, три, четыре, пять – выходи во двор играть!» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3).

Актуальность программы дополнительного образования «Раз, два, три, четыре, пять – выходи во двор играть!» заключается в потребности современного общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Цель: создание условий для физического, эмоционального и личностного развития учащихся посредством подвижных игр.

Задачи:

1. активизировать двигательную активность младших школьников в летний период;
2. развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
3. познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
4. научить самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств.

Адресат программы: учащиеся 7-12 лет.

Наполняемость учебной группы: не более 15 человек.

Срок обучения: 1 месяц, 16 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – групповая, очная.

Программа предусматривает проведение занятий на детской площадке, во дворе или в спортивном зале.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

Предметные результаты:

- умение соблюдать правила техники безопасности при проведении подвижных игр;
- знание правил и условий проведения подвижных игр;

Метапредметные результаты:

- умение планировать, выполнять и оценивать правильность выполнения игровой деятельности.

Применяемые методы и формы работы с учащимися

Образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядный (показ упражнений и др.);
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- поточный.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуальная;
- работа в парах;
- групповая;
- коллективная.

Определение результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игры нашего двора», **сроки контрольных процедур:** формы контроля основных компетенций учащихся представлены в учебном плане, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение сроков реализации программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
2	Спортивные эстафеты	2	0	2	Соревнование команд
3	Игры с инвентарём (мячи, скакалки, кегли и т.п.)	4	0	4	Практическая работа
4	Командные (групповые) игры	4	0	4	Практическая работа
5	Сюжетные игры	2	0	2	Практическая работа
6	Итоговое занятие	2	0	2	Спортивные соревнования
Итого:		16	1	15	

Содержание программы

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: История народной подвижной игры. Понятие правил игры. Считалки. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр.

Контроль: Устный опрос.

2. Спортивные эстафеты (2 часа).

Практика: Деление на команды, проведение спортивных эстафет.

Контроль: Соревнование команд.

3. Игры с инвентарём (мячи, скакалки, кегли и т.п.) (4 часа).

Практика: Изучение правил проведения игр с инвентарём: «Вышибалы», «Девяточка-десяточка», «Рыбак и рыбки», «Городки», «Города и страны», метание предметов в цель и т.д.

Контроль: Практическая работа.

4. Командные (групповые) игры (4 часа).

Практика: Изучение правил проведения командных игр: «Казачьи-разбойники», «Кованный-раскованный», «Воробьи – вороны» и т.д.

Контроль: Практическая работа.

5. Сюжетные игры (2 часа).

Практика: Изучение правил проведения сюжетных игр с пением и речитативом: «Бояре», «Камушек», "Золотые ворота", «Коза», «А мы просо сеяли», «Ручеек» и народных игр без пения: «Кот и мыши», «Колечко» и т.д.

Контроль: Практическая работа.

6. Итоговое занятие (2 часа).

Практика: Обобщение по материалам программы.

Контроль: Спортивные соревнования.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 4.

Количество учебных дней: 8.

Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций учащихся представлены в учебном плане, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение учебного года.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Раз, два, три,

четыре, пять – выходи во двор играть!», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивная площадка

Технические средства:

музыкальный центр, ноутбук или колонка.

Учебно-практическое оборудование:

- Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
- Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м,) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные (на каждого ученика).
- Палка гимнастическая (на каждого ученика).
- Скакалка (на каждого ученика).
- Мат гимнастический (на 5-6 человек).
- Кегли.
- Аптечка.

Кадровое обеспечение: педагог должен иметь педагогическое образование, теоретические знания и опыт работы по профилю программы, знать возрастные особенности детей младшего школьного возраста, использовать в работе методики, соответствующие данной возрастной категории учащихся.

Список литературы

1. Левченко А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. М.: Педагогическое общество России, 2007. 128 с.
2. Логинов М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. СПб.: Дельта, 1998. 208 с.
3. Маслов А.А. Портфель вожатого: сценарии мероприятий; программы организации отдыха детей; практические материалы по овладению опытом вожатского мастерства. Волгоград: Учитель, 2007. 98с.

Игра «Охотники и утки»

Цель игры: развитие глазомера, ловкости.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5-8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3-4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник», выбивший наибольшее число «уток».

Категория: Активные игры с мячом.

Развивает: глазомер, ловкость.

Лови – бросай!..

По цели и характеру повторяет игру «Лови мяч».

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга.

В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови, бросай,

Упасть не давай!..»

Воспитатель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2-2,5 м.

Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

Игра «Удочка»

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3-4 м.

Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5-10 см.

Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8-10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость.

Игра «Гуси-лебеди»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка).

На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15-25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже - два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники - «гуси», а за другой - учитель.

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну летите!

— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!

— Ну летите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Игра «Караси и щука»

По цели и характеру напоминает игру «Ловишка».

Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10-15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий - «щука», а остальные участники игры - «караси». Водящий - «щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой.

Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками).

Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их.

Победителем считается последний пойманный карась.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Игра «Кружева»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»).

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой - «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1-1,5 м. Каждая пара берет за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» - у второй и т. д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его. Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой

паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Игра «Дедушка-рожок»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».

На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10-15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1-1,5 м.

Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок».

Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями.

Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?»

Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!»

Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая:

«Дедушка-рожок,

Съешь с горохом пирожок!

Дедушка-рожок,

Съешь с горохом пирожок!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг.

Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Игра «Попробуй поймай»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».

На игровой площадке проводят две линии, за которыми располагаются «домики» играющих. Расстояние между линиями примерно 6-10 м. Из числа играющих выбирается «ловишка» (водящий), который занимает место между двумя линиями.

Остальные играющие стоят у линии и хором произносят рифмовку:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три - лови!..

После произнесения слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка стремится догнать бегущих и «осалить» их (дотронуться рукой). Тот играющий, до которого ловишка дотронулся прежде, чем он перешел черту, считается пойманным и отходит в сторону, садится возле «ловишки».

Правила игры: после двух-трех перебежек детей от черты к черте проводят подсчет числа пойманных игроков, а затем выбирается новый ловишка:

- в ходе игры желательно определить лучшего ловишку.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Кто быстрее?

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах (в младших классах) разными способами.

На игровой площадке, покрытой снегом, отмечают линии «старта» и «финиша» с расстоянием между ними 25-30 м.

На линии старта выстраиваются 3-5 играющих на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и по сигналу или команде учителя начинают бег на лыжах. Побеждает тот участник, кто первым пересечет линию финиша.

Варианты игры:

- забеги можно осуществлять с помощью палок или скользящим шагом без них, определяя победителя по итогам двух заездов;
- можно проводить игру, разделив детей на 2-4 команды с равным числом участников, в виде эстафеты.

Категория: Активные игры зимой.

Развивает: координацию движений.

Прихлопни комара.

Цель игры: обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.

На игровой площадке дети образуют круг диаметром 4-5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. В центре круга стоит воспитатель. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Воспитатель держит прут так, чтобы «комар» находился на 5-10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавно водя прутом по кругу, заставляет «комара» летать.

Задача детей состоит в том, чтобы, подпрыгивая на месте, суметь двумя ладонями «прихлопнуть комара».

Правила игры: дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в погоне за комаром. Если ребенку удалось прихлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Воспитатель отмечает наиболее, ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: глазомер, координацию движений, ловкость.

Игра «Мяч в кругу»

Цель игры: обучение передвижению в воде, развитие ловкости, умение бросания мяча.

Игра проводится в бассейне или на ограниченном участке водоема с глубиной по пояс играющим детям.

Из числа играющих детей выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Водящий становится в центр круга.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают перебрасывать мяч друг другу через круг, а водящий старается поймать его. Если водящий ловит мяч, то он занимает место в круге среди других играющих, а ребенок, который бросил мяч, становится на место водящего.

Правила игры: во время перебрасывания (броска и ловли мяча) можно делать шаг вперед или назад, падать в воду, но не вырывать мяч из рук другого; нельзя толкаться.

Категория: Игры на воде.

Развивает: ловкость.

Игра «День и ночь»

Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой - девочки. Между ними находится

ведущий. Команда мальчиков - «ночь», команда девочек - «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

Правила игры: «осаленные» переходят в команду соперника.

Категория: Азербайджанские народные игры.

Развивает: быстроту реакции, силовую выносливость.

Игра «Пятнашки»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка», но вместо «ловишки» играющих детей ловит «пятнашка».

На игровой площадке отмечаются границы (чертятся линии или ставятся флажки), за пределы которых выходить играющим детям нельзя. Из всех играющих детей выбирается один - «пятнашка». Он стоит в центре игровой площадки, а остальные дети разбегаются по площадке.

По сигналу воспитателя: «Лови!..» (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) начинается игра. Дети бегают по площадке, а «пятнашка» пытается догнать кого-нибудь и коснуться рукой («запятнать»). Тот ребенок, кого «запятнали», покидает пределы площадки. После того, как «пятнашка» сумеет «запятнать» 3-6 играющих детей, воспитатель может остановить игру и заменить его новым «пятнашкой».

Вариант игры: первый же ребенок, кого «пятнашка» сумел «запятнать», становится «пятнашкой», а «пятнашка» занимает его место.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Игра «Лягушка»

Цель игры: обучение прыжкам с места в длину в воде, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Игра проводится на мелководье, где глубина достигает колен ребенка.

Перед началом игры воспитатель показывает детям, как скачет лягушка, а потом предлагает повторить.

Стоя в воде, ребенок глубоко приседает, затем, резко выпрямляя ноги, отталкивается ими от дна и совершает прыжок, вытянув руки вперед. Во время прыжка ноги подтягиваются к рукам. Ребенок опускается на обе ноги.

После овладения техникой прыжка воспитатель может устроить соревнование между 3-4 «лягушками», кто из них прыгнет дальше за 3-5 прыжков.

Категория: Игры на воде.

Развивает: опорно-двигательный аппарат.

Игра «Кто дальше?..»

По цели и характеру напоминает игру «Лягушка».

Дети выстраиваются в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга у самой кромки воды. По сигналу (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) или команде воспитателя дети по очереди или одновременно, отталкиваясь двумя ногами, прыгают в воду, стараясь прыгнуть как можно дальше. Победитель определяется после 2-3 попыток.

Вариант игры: от кромки воды ребенок совершает не один, а три прыжка подряд, два из которых совершает уже стоя в воде.

Побеждает ребенок, продвинувшийся дальше остальных после трех прыжков.

Категория: Игры на воде.

Развивает: опорно-двигательный аппарат.

Игра «Кто дальше?..»

Цель игры: освоение ребенком бега со скакалкой.

На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2-4 ребенка с короткими скакалками.

По первому сигналу воспитателя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди.

Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша.

У линии старта стоят 2-4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу воспитателя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

Категория: Игры со скакалкой.

Развивает: координацию движений.

Игра «Кто дальше?»

Цель игры: скольжение по льду с сохранением равновесия, развитие меткости, глазомера.

На игровой площадке «раскатывается» ледяная дорожка длиной 5-7 м. На расстоянии 1,5 м от начала дорожки кладут кубик (шайбу). Дети по очереди, разбегаясь с расстояния 2-3 м, скользят по дорожке на подошве обуви и стараются при скольжении ногой отодвинуть кубик как можно дальше.

Победителем считается тот игрок, который отодвинул кубик дальше всех.

Вариант игры: если после первой попытки кубик все еще находится на ледовой дорожке, игрокам предоставляется вторая попытка. Причем игрок, не сдвинувший кубик в первой попытке, выбывает из дальнейших соревнований.

Категория: Активные игры зимой.

Развивает: глазомер, меткость.

Игра «Белые медведи»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки».

В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке.

По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая - правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей».

Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2-3 играющих на игровом поле.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Игра «Змейка (Проведи мяч)»

Цель игры: обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8-10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга.

По сигналу или команде воспитателя ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

Вариант игры:

- можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить одновременно соревнование на скорость между двумя участниками;
- ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;
- игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Категория: Игры с мячом.

Развивает: координацию движений, ловкость.

Игра «Эстафета с мячами»

Цель игры: обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2-3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1-1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч.

По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй - третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры:

- сначала мяч передается вверху спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;
- мяч передается назад внизу между широко расставленными ногами;
- комбинация двух движений: мяч передается назад вверху над головами, а вперед - внизу, между широко расставленными ногами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает четкость командной игры.

Категория: Игры с мячом.

Развивает: координацию движений, ловкость.

Игра «Не урони мяч»

Цель игры: обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3-4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

Вариант игры: на второй линии для каждой команды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажатым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.

Категория: Игры с мячом.

Развивает: координацию движений, ловкость.

Игра «Зайцы в огороде»

Разновидность «Ловишки», но в роли «ловишки» выступает «собака».

Перед началом игры выбирается из числа играющих или назначает воспитатель «собаку».

Остальные дети - «зайцы». На одной стороне игровой площадки рисуют кружки диаметром до 50 см – это «домики-норки» зайцев. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 10-15 м) рисуют еще один круг диаметром 1,0-1,5 м – это будка «собаки».

Расположенная между «норками» и будкой собаки игровая площадка – это огород с грядками. При желании на нем можно обозначить черточками или кружочками грядки.

По первому сигналу воспитателя «зайцы» выбегают из норок и бегут в огород, перепрыгивая через грядки. Там они лакомятся морковкой, капустой...

Воспитатель подает второй сигнал или команду: «Собака бежит!..» После этого зайцы спешат добраться до своих «норок», спрятаться в них, а собака старается поймать зайца, «осалив» его» (дотронувшись до него рукой). Пойманный заяц отходит к будке собаки и больше не принимает участия в игре.

Когда будет поймано 3-6 «зайцев», воспитатель может выбрать из играющих другую «собаку», а пойманные «зайцы» снова возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Игра «Кот и мышки»

Разновидность игры «Ловишка», но в роли «ловишки» выступает «кот».

У края игровой площадки проводится линия, за которой чертятся круги или кладутся обручи - «домики-норки мышей». На расстоянии 5-8 м от линии на пеньке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках».

Показывая начало игры, роль кота выполняет воспитатель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, воспитатель обращается к детям - «мышкам»: «Кот спит!..» Можно использовать рифмовку:

Кошка мышек сторожит,
Притворилась, будто спит...

После этих слов воспитателя «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко подходят к «коту». Через некоторое время воспитатель говорит: «Кот просыпается!..»

Можно использовать рифмовку:

Тише, мышки, не шумите,
Вы кота не разбудите!..

После этих слов «кот» встает на четвереньки, потягивается, говорит: «Мяу!..»

Это служит сигналом, что он начинает ловить мышей. Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

После того, как «кот» поймал 3-5 мышей, воспитатель назначает нового «кота», а пойманные «мыши» возвращаются в игру.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Игра «Охотник и зайцы»

Цель игры: обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чертят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диаметром до 50 см. Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Воспитатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живущего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превращается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убегать от гонящегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охотником, а охотник - зайцем.

Вариант игры: общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3-4, взявшиеся за руки.

Они открывают «двери» (поднимают руки) перед «бездомным зайцем», пуская его в дом, и закрывают перед «охотником». Одновременно через другие «двери» домик покидает заяц, находившийся в нем. В остальном игра идет по тем же правилам.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость.

Игра «Не попадись...»

Цель игры: обучение в игровой форме ходьбе, бегу, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Из играющих детей выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на расстоянии полушага от черты.

По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бегают по нему и выскакивают обратно. Водящий бегаёт в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга.

Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остается в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время воспитатель подсчитывает число штрафных очков и тех играющих, кого не успел коснуться водящий. Производится замена водящего, и игра начинается сначала.

Вариант игры: можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дотронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость.

Игра «Горелки»

Цель игры: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну

парами на расстоянии вытянутых рук, не доходя 2-3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки.

Водящий становится на проведенную линию на 2-3 шага сзади колонны играющих.

Дети в колонне говорят рифмовку:

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо - Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!..»

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки.

Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успевает поймать одного играющего, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».

Игра заканчивается после того, как все пары пробегут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна делает 2-3 шага назад к линии.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость.

Игра «С кочки на кочку»

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3-5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20-30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений.

Игра «Не урони шарик»

Цель игры: кроме закрепления навыков ходьбы и бега, дети развивают ловкость и координацию движений.

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5-10 см (в зависимости от возраста играющих). Это линии «старта» и «финиша».

На линию старта одновременно выходят 2—3 игрока. Каждому ребенку дают столовую ложку, в которой лежит шарик от пинг-понга. Играющий держит ложку в вытянутой руке, не придерживая шарик другой рукой.

По сигналу воспитателя дети начинают движение от линии старта. Их задача состоит в том, чтобы дойти или добежать до линии «финиша», но при этом не уронить шарик. Если игрок в процессе движения уронит шарик, то должен поднять его, вернуться на то место, где уронил, положить шарик в ложку и только потом продолжить движение.

Победителем считается ребенок, первым пересекший линию «финиша» и не уронивший шарик. Можно устраивать новые забеги среди победителей каждого предварительного забега.

Вариант игры: игра может проводиться в виде эстафеты, когда все участники разделены на 2-3 команды в зависимости от количества участников:

- играющий должен донести шарик в ложке до линии финиша, а вернуться бегом, передав ложку и шарик следующему игроку;
- играющий должен донести шарик в ложке в оба конца, передав их следующему играющему.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость.

Игра «Гусеницы»

Цель игры: обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.

На игровой площадке перед началом игры проводят две параллельные линии на расстоянии 6-10 м (в зависимости от возраста и возможностей играющих детей). Это линии «старта» и «финиша».

В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся на 2-3 команды с равным количеством игроков.

По команде воспитателя, команды подходят к линии старта и строятся в колонну друг за другом с дистанцией между колоннами 1,5-2 м. Каждый играющий сгибает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой

держит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом образуется команда-цепочка. По сигналу воспитателя каждая из команд-цепочек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге.

Побеждает та команда, которая быстрее преодолеет расстояние между линиями и пересечет линию «финиша».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений.

Соперники (Петушки).

Цель игры: освоение прыжков на одной ноге, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5-2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди.

Игра начинается по сигналу воспитателя: хлопок в ладоши, свисток и т.п. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга.

Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость.

Игра «Рыбки»

Цель игры: обучение в игровой форме видам движения (ходьба, бег), развитие ловкости и координации движений.

Перед игрой воспитатель заготавливает из картона «рыбки» (длина - 15-20 см, ширина – 5-7 см), которые окрашиваются в цвета играющих команд (например, синие, красные и зеленые рыбки). К хвосту каждой рыбки привязывается нитка длиной 50-60 см.

Игра предполагает соревновательный характер двух или трех (в зависимости от числа детей) команд с равным числом участников в каждой команде.

Дети выстраиваются на игровой площадке и делятся на команды. Каждая команда получает «рыбок» своего цвета. Каждый ребенок получает «рыбку» цвета своей команды и свободный конец нитки заправляет за свой носок так, чтобы при ходьбе или беге «рыбка» тянулась сзади на нитке, касаясь пола - «плыла».

После этого команды выходят на игровое поле. По сигналу воспитатели дети начинают ходить и бегать по площадке, стараясь наступить на «рыбку» противника и в то же время не дать «поймать» свою «рыбку». Ребенок, чью рыбку «поймали» (выдернули нитку из носка), выбывает из игры, а «рыбку» забирает поймавший игрок.

После окончания игры воспитатель подводит итоги. Побеждает та команда, у которой осталось больше непойманных своих рыбок, но больше «пойманных» чужих «рыбок».

Правила игры: во время игры нельзя хватать руками игрока другой команды, толкаться, наступать на ноги другим игрокам.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость, основные виды движений.

Игра «Кто дальше?..»

По цели и характеру эта игра близка игре «Донеси мешочек».

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5-8 м (в зависимости от возраста играющих).

У первой черты ребенок наклоняется вперед, сгибаясь почти до прямого угла. На спину ему кладут мешочек с песком или подушечку. В таком положении ребенок должен пройти путь до следующей черты, не уронив предмет со спины во время движения.

Правила игры: поправлять предмет или поддерживать его во время ходьбы между линиями.

Ребенок, потерявший груз, выбывает из игры.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: выдержку, координацию движений.

Игра «Донеси мешочек»

Цель игры: развитие выдержки и координации движений.

Для игры готовят 4-5 небольших мешочка, наполненных песком. На игровой площадке проводятся две параллельные черты на расстоянии 5-8 м (в зависимости от возраста играющих). Воспитатель ставит перед детьми задачу: пройти с мешочком на голове от одной до другой линии. В начале игры скорость движения не имеет значения, но ребенок, уронивший мешочек во время движения, выбывает из дальнейшей игры.

После трех-четырех таких переходов воспитатель отмечает детей, ни разу не потерявших свой мешочек, а также подбадривает остальных.

Правила игры: поправлять мешочек на голове можно только за чертой, но до него нельзя дотрагиваться во время ходьбы.

Вариант игры: после проявления детьми умения воспитатель может провести соревнование на скорость между 3-4 играющим!

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: выдержку, координацию движений.

Игра «Из обруча в обруч»

Цель игры: развитие основных видов движения (прыжки в длину с места), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации движений. На игровой площадке кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу или на земле можно начертить на таком же расстоянии друг от друга круги или квадраты. Всего 6-8.

Дети выстраиваются в колонну и по сигналу воспитателя начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч, следуя с интервалом друг за другом, не мешая при этом друг другу. Ребенок, закончивший прыжки и достигший последнего обруча, бегом возвращается и становится в конец колонны.

В конце игры воспитатель отмечает качество прыжка и приземления детей, не забывая отметить положительное участие всех детей в игре.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, основные виды движений.

Игра «Дойди до середины»

Цель игры: развитие ловкости, укрепление мускулатуры рук.

Для данной игры берутся две круглые палки одинаковой длины и одинакового диаметра. К середине каждой палки привязывается конец шнура длиной 8-10 м, а его середина отмечается привязанной яркой ленточкой. Двое играющих берут по палке и отходят друг от друга на длину шнура так, чтобы он был в натянутом состоянии.

По сигналу проводящего игру дети начинают быстро вращать палки обеими руками, наматывая на них шнур, и продвигаться постепенно вперед, поддерживая шнур в натянутом состоянии. Выигрывает тот участник, который раньше намотает шнур до ленточки.

В игре может принимать участие любое количество детей. Каждый раз играет другая пара.

Варианты игры:

- Выигравший получает право продолжить игру с другим партнером до первого поражения. Выявляется участник, победивший большее число раз.
- Проигравшие выбывают, а между победителями пар устраивается соревнование с последующим выбыванием до выявления одного победителя.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: ловкость, мускулатуру рук.

Игра «Перетягивание каната»

По цели и характеру является разновидностью игры «Перетягивание в шеренгах».

На игровой площадке проводится две параллельные линии на расстоянии 1 м друг от друга. Для игры берется толстая веревка или канат, на середине которого привязывается яркая лента.

Все играющие делятся на две равные группы. Каждая из команд занимает место за своей линией и берется за канат так, чтобы яркая лента находилась посередине между двумя линиями.

По сигналу учителя или по его команде игроки каждой из команд тянут канат в противоположные стороны, пытаясь перетянуть ленточку за свою черту.

Побеждает команда, сумевшая перетянуть ленточку через условленную границу. После этого игра повторяется.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: выносливость, ловкость, навыки игры в коллективе, опорно-двигательный аппарат, силу.

Игра «Бычки»

Цель игры: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5-10 м (в зависимости от возраста детей). К первой линии подходят одновременно по 3-4 ребенка.

Перед каждым на линии лежит по одинаковому мячу.

По сигналу или команде воспитателя дети становятся на четвереньки и начинают движение ко второй линии, одновременно толкая головой перед собой мяч.

Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

Категория: Игры с мячом.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат.

Чей мяч дальше?..

Цель игры: обучение в игровой манере метанию мяча, развитие силы и точности броска.

На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1-2 м от стены. За ней проводится еще 3-5 параллельных линий на расстоянии 20-30 см между ними.

Дети по очереди подходят к первой черте и по команде или сигналу воспитателя бросают мяч в стену, а потом воспитатель отмечает за какую черту упал мяч, отскочивший от стены.

Побеждает тот ребенок, после броска которого мяч отскочил дальше.

Категория: Игры с мячом.

Развивает: силу, точность броска.

Игра «Посадка картофеля»

Цель игры: развитие быстроты, силовой выносливости.

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, - капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т.д.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу;
- игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать;
- подбегать к команде надо с левой стороны.

Категория: Белорусские народные игры.

Развивает: быстроту движения, силовую выносливость.

Спутанные кони (Тышаулы атлар).

Цель игры: развитие силовой выносливости, укрепление костно-мышечного аппарата ног.

На игровой площадке чертится линия. На расстоянии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки.

Играющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т.д.

Правила игры:

- выигрывает команда, закончившая эстафету первой;
- прыгать следует правильно, отталкиваясь обоими ногами одновременно, помогая руками.

Категория: Татарские народные игры.

Развивает: силовую выносливость.

Игра «Пастух»

Цель игры: развитие внимания, ловкости, быстроты реакции.

На игровой площадке чертится линия - ручеек, по одну сторону от которого собираются выбранные пастух и овцы, по другую сидит волк. Овцы стоят позади пастуха, обхватив друг друга за пояс.

Волк обращается к пастуху со словами: «Я волк горный, унесу!» Пастух отвечает: «А я пастух смелый, не отдам». После этих слов пастуха волк перепрыгивает через ручеек и старается дотянуться до овец. Пастух, расставив руки в стороны, защищает овец от волка, не давая ему возможности дотронуться до них. В случае удачи волк уводит добычу с собой. Игра начинается сначала, но меняются роли.

Правила игры:

- волк переходит линию только после слов пастуха «не отдам»;
- овца, до которой дотронулся волк, должна без сопротивления идти за волком.

Категория: Армянские народные игры.

Развивает: быстроту реакции, внимание, ловкость.

Фигуры

Цель игры: развитие внимания, умения реагировать на сигнал.

Из общего числа участников игры выбирается ведущий. Остальные игроки разбегаются по площадке. Водящий ходит и говорит:

«Море волнуется — раз,

Море волнуется — два,

Море волнуется — три,

Все фигуры на месте — замри!»

После этих слов все играющие останавливаются и замирают в той позе, в которой их застала команда водящего. Водящий обходит играющих и старается найти того, кто пошевелится. Этот игрок занимает место водящего, а остальным фигурам дается команда: «Отомри!», и игра продолжается.

Вариант игры: пошевелившиеся игроки выбывают из игры, а игра продолжается с прежним водящим до тех пор, пока не останется 3-4 играющих.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: внимание, умения действовать по сигналу.

Игра «Снайперы»

Цель игры: обучение метанию (вместе мяча — снежок), развитие точности броска, глазомера.

На игровой площадке сначала строится из снега стенка длиной до 2 м и высотой до 1 м. На ее плоский верхний край кладут яркий кубик, кеглю или другой яркий предмет.

На расстоянии 1,5-3 м (в зависимости от возраста детей) от стенки проводится линия. От этой линии дети по очереди стараются сбить предмет со стенки снежками (количество снежков может быть ограничено или не ограничено).

На верхний край стенки можно положить несколько ярких предметов на расстоянии 30-40 см друг от друга, чтобы в игре одновременно приняло участие несколько детей.

Победителем считается тот, кто поразил цель меньшим количеством снежков.

Вариант игры: после поражения цели ребенок отходит шаг назад и снова начинает поражать цель определенным количеством снежков (3 снежка). Так продолжается до промаха.

Победителем считается тот, кто поражает цель с самой дальней дистанции.

Категория: Активные игры зимой.

Развивает: глазомер, точность броска.

Игра «Передай мяч»

Цель игры: обучение детей погружению в воду с головой.

Игра проводится в бассейне или на ограниченном участке водоема с глубиной по пояс (максимум по грудь) ребенку.

Играющие дети разбиваются на пары и становятся друг за другом на расстоянии 0,7-0,8 м.

Ноги расставлены на ширину плеч. Стоящий впереди ребенок держит в руках мяч.

По сигналу или команде воспитателя стоящий впереди ребенок наклоняется вперед, погружается с головой в воду и передает мяч между ног стоящему сзади ребенку. После этого дети поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.

Воспитатель отмечает пару, которая играет быстрее и четче.

Категория: Игры на воде.

Развивает: координацию движений, навыки плавания.

Варианты игры:

- играющие дети делятся на две-три команды с равным числом участников и становятся в колонны на расстоянии 0,7-0,8 м друг от друга. В руках у стоящего первым в колонне мяч. По сигналу или команде воспитателя начинается передача мяча под водой между ног стоящему сзади. Последний ребенок, получив мяч, должен поднять его над головой. Побеждает та команда, которая быстрее других выполнила упражнение;
- играющие дети передают мяч в одном направлении, а потом поворачиваются кругом и передают мяч в другом направлении. Побеждает команда, первой выполнившая задание в обоих направлениях;
- дети передают мяч не между ног, а справа или слева от ног.

На новое место (Смени место...)

Цель игры: улучшение скорости бега, выносливости, чувства товарищества, командной игры.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 16-20 м.

Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на линии старта, на расстоянии 1,5-2 м друг от друга.

По сигналу или по команде учителя первая пара, взявшись за руки, бежит к черте. Первые номера остаются за линией финиша, а вторые возвращаются к команде, берут за руку третьего стоявшего в колонне и снова бегут. Затем остаются вторые номера, а возвращаются третьи, чтобы уже бежать с четвертыми номерами и т.д.

Побеждает команда, игроки которой первыми пересекут линию финиша и построятся в колонну на новом месте.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: выносливость, навыки игры в коллективе, способности бега, чувства товарищества.

Игра «С кочки на кочку»

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3-5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20-30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: внимание, умения действовать по сигналу.

Игра «Третий лишний»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Пятнашки».

Из общего числа играющих выбирают двоих: один из них - водящий. Остальные играющие становятся попарно друг за другом лицом к образовавшемуся кругу (круг можно начертить на игровой площадке диаметром 5-6 м).

Первый играющий отходит от водящего на 3-4 шага начинает убегать. Водящий должен догнать его и «запятнать». Чтобы не быть «запятнанным», убегающий игрок может стать впереди любой пары и сказать: «Третий лишний!» («Много троих, хватит двоих!»).

После этих слов стоящий последним в паре начинает убегать от водящего. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями.

Правила игры: бегать можно только по кругу, но нельзя перебежать через него.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Игра «Свободное место»

Цель игры: развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг, очерчивая к тому же небольшой круг (диаметром 40 см) вокруг своих ног. Водящий подбегает к одному из стоящих и дотрагивается до него рукой. После этого водящий бежит в одну сторону, и игрок - в другую. Каждый из них стремится быстрее обежать круг и занять освободившееся место. Оставшийся из двоих без места становится водящим, и игра продолжается.

Правила игры: пробегать через круг запрещается.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: внимание, ловкость, скоростные качества.

Игра «Утята и щука»

Разновидность игры «Ловишка», но в роли «ловишки» выступает «щука».

Перед началом игры выбирают или воспитатель назначает из играющих детей «щуку».

Остальные дети - «утята».

В центре игровой площадки рисуется круг диаметром 6-10 м. Это «озеро», в котором живет «щука». У черты, по краям круга (берега озера) стоят дети-«утята».

По сигналу воспитателя «утята» прыгают с берега в озеро, плавают в нем, передвигаясь на двух ногах прыжками. Как только к ним приближается «щука», «утята» спешат выбраться на берег, пересечь линию круга.

Зазевавшегося «утенка» хватает «щука» и отводит за пределы круга. Он больше не принимает участия в игре, а игра повторяется.

Когда «щукой» поймано 5-6 «утят», воспитатель выбирает новую «щуку», а пойманные «утята» возвращаются в игру.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Игра «Смени место»

Цель игры: развитие скоростных качеств, ловкости, внимания, умения играть в команде.

На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 10-25 м (в зависимости от размеров игровой площадки и возраста играющих). Все играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждая команда выстраивается в шеренгу у линии с двух сторон.

По сигналу руководителя или по его команде команды игроков стремятся поменяться местами, то есть перебежать за противоположную линию и выстроиться в шеренгу, заняв каждый свое место.

Побеждает команда, которая сумела первой разместиться за противоположной линией.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: внимание, ловкость, навыки игры в коллективе, скоростные качества.