

Содержание

	стр.
1. Комплекс основных характеристик программы:	3-11
1.1 Пояснительная записка.....	3- 6
Направленность программы.....	3
Актуальность программы.....	3- 4
Отличительные особенности программы	4
Концепция программы.....	4
Адресат программы.....	4
Объём программы.....	5
Формы обучения и виды занятий по программе.....	5-6
Срок освоения программы.....	6
Режим занятий.....	6
1.2 Цели и задачи программы.....	6-7
Цель.....	6
Задачи.....	6- 7
1.3 Содержание программы.....	9-15
Учебный план.....	8
Содержание учебно-тематического плана.....	9-11
1.4 Планируемые результаты.....	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	12-16
Условия реализации программы	12-13
Формы контроля.....	14-16
Оценочные материалы.....	16
Методические материалы	16
3. Список литературы	17
Приложения	18-48

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Направленность программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортландия» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Актуальность программы

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем

формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры и внеурочной работой. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься и играть в игры, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание программы «Спортландия» строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Отличительная особенность программы

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

Концепция программы

Спортивно-оздоровительная работа

Адресат программы

За смену планируется задействовать 35 учащихся. Возраст детей от 6,5 до 12 лет. Программа рассчитана на лагерную смену и реализуется в объеме 14 часов.

Особенности деятельности данного возраста:

Учебная деятельность:

Результативность учения определяется активностью самого учащегося как субъекта учебной деятельности, что в первую очередь связано с его направленностью на процесс познания. Школьная направленность включает как познавательные, так и социальные мотивы учения.

Ведущие функции:

Память, словесно-логическое мышление

Развитие словесно-логического мышления перестраивает и все другие познавательные процессы: память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие - думающим.

Объём программы

Программа реализуется в количестве 9 часов. Продолжительность смены 14 дней.

Формы обучения и виды занятий

Методы и приёмы:

- Активные: с интернет-ресурсами
- Пассивные: рассказ, объяснение, демонстрация
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Эвристический

Занятия проводятся в форме: тематических бесед, общих занятий в группах, индивидуальной работы с каждым обучающимся, самостоятельной работы, соревнований, подвижных игр.

Формы занятий

- по количеству детей – коллективная
- по особенностям коммуникативного взаимодействия учителя и обучающихся – рассказ, объяснение, беседа, практикум, игра
- по дидактической цели – водное занятие, занятия по углублению знаний, практическое занятие, комбинированные формы занятий.

Формы и методы обучения

1. Словесные:

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия

2. Практический:

- Практическая работа
3. Наглядный:
- Демонстрация
4. Метод проблемного обучения:
- Проблемное изложение материала
 - Создание проблемных ситуаций
5. Метод игры:
- Игра – конкурс
 - Игра – путешествие
 - Игра – викторина и т.п.

Курс обучения рассчитан на 1 поток. Основная форма занятий: теоретическая, практическая. По направлению деятельности программа – общекультурная,

- По функциональному назначению – прикладная,
- По форме организации – кружковая,
- По времени реализации – краткосрочная

Срок освоения программы
с 15 июля – по 01 августа 2024 года

Режим занятий

Занятия проходят во второй половине дня, продолжительность 40 минут.
Занятия проходят ежедневно.

1.2 Цель и задачи программы

Цель

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

Задачи

Образовательные:
Учащиеся должны:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки;
- познакомиться с основными определениями в различных видах спорта (волейбол, бадминтон,).

Личностные:

- развивать творческое мышление;
- формировать потребность к здоровому образу жизни;
- формировать потребность в самообразовании и творческой реализации.

Метапредметные:

- формировать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- развивать наблюдательность, смекалку, двигательные навыки.

1.3 Содержание программы

Учебный план программы

	Тема	Количество часов		
		Кол-во часов всего	теория	практика
1	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных игр. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1	0,5	0,5
2	Разучивание русской народной игры «Кот и мышь».	1	0,5	0,5
3	Разучивание русской народной игры «Горелки».	1	0,5	0,5
4	Игры и забавы на свежем воздухе. Разучивание русской народной игры «Пчелки и ласточка»	1	0,5	0,5
5	Игры и забавы. Разучивание белорусской народной игры «Иванка».	2	0,5	1,5
6	Играя, подружимся с бегом. Игра «Бездомный заяц».	2	0,5	1,5
7	Бег в нашей жизни. Игра «Борьба за флажки».	2	0,5	1,5
8	Игры – эстафеты. « Большая круговая эстафета»	2	0,5	1,5
9	Мой веселый звонкий мяч! «Гонка мячей по кругу»	2	0,5	1,5
		14	4,5	9,5

на 14 часов

3.Содержание учебно-тематического плана

Занятие №1. Тема: Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных игр. Подвижная игра «Класс, смирно!»

Учить принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, планировать свои действия при игре, адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий;

Осуществлять анализ выполненных действий при игре, активно включаться в процесс выполнения заданий, выражать творческое отношение к выполнению заданий;

Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися, участвовать в коллективном обсуждении.

Занятие №2

Тема: Разучивание русской народной игры «Кот и мышь».

Задачи: Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, планировать свои действия при игре, адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий;

Осуществлять анализ выполненных действий при игре, активно включаться в процесс выполнения заданий, выражать творческое отношение к выполнению заданий;

Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися, участвовать в коллективном обсуждении.

Занятие №3

Тема: Разучивание русской народной игры «Горелки».

Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, планировать свои действия при игре, адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий;

Осуществлять анализ выполненных действий при игре, активно включаться в процесс выполнения заданий, выражать творческое отношение к выполнению заданий;

Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися, участвовать в коллективном обсуждении.

Занятие №4

Тема: Игры и забавы на свежем воздухе. Разучивание русской народной игры «Пчелки и ласточка»

Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, планировать свои действия при игре, адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий;

Осуществлять анализ выполненных действий при игре, активно включаться в процесс выполнения заданий, выразить творческое отношение к выполнению заданий;

Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися, участвовать в коллективном обсуждении.

Занятие № 5-6

Тема: Игры и забавы. Разучивание белорусской народной игры «Иванка».

Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, планировать свои действия при игре, адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий;

Осуществлять анализ выполненных действий при игре, активно включаться в процесс выполнения заданий, выразить творческое отношение к выполнению заданий;

Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися, участвовать в коллективном обсуждении.

Занятие: № 7-8

Тема: Играя, подружимся с бегом. Игра «Бездомный заяц».

Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, планировать свои действия при игре, адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий;

Осуществлять анализ выполненных действий при игре, активно включаться в процесс выполнения заданий, выразить творческое отношение к выполнению заданий;

Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися, участвовать в коллективном обсуждении.

Занятие №9-10

Тема: Бег в нашей жизни. Игра «Борьба за флажки».

Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, планировать свои действия при игре, адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий;

Осуществлять анализ выполненных действий при игре, активно включаться в процесс выполнения заданий, выразить творческое отношение к выполнению заданий;

Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися, участвовать в

коллективном обсуждении.

Занятие № 11-12

Тема: Игры – эстафеты. « Большая круговая эстафета»

Задачи:

Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, планировать свои действия при игре, адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий;

Осуществлять анализ выполненных действий при игре, активно включаться в процесс выполнения заданий, выражать творческое отношение к выполнению заданий;

Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися, участвовать в коллективном обсуждении.

Занятие № 13-14

Тема: Мой веселый звонкий мяч! «Гонка мячей по кругу»

Цели и задачи:

Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, планировать свои действия при игре, адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий;

Осуществлять анализ выполненных действий при игре, активно включаться в процесс выполнения заданий, выражать творческое отношение к выполнению заданий;

Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися, участвовать в коллективном обсуждении.

1.5 Планируемые результаты

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе занятий по программе «Спортландия» учащиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

1. Материально – техническая база (спортивный инвентарь)
2. Дидактическое обеспечение (наглядные пособия, фотоматериалы, работы детей)
3. Техника безопасности
4. Компьютер и интерактивная доска

Нормативно-правовая база

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012)

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Материалы и инструменты

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс(для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Шашки;
- Обручи.

Формы контроля

В зависимости от того, кто осуществляет контроль за результатами деятельности учащихся, выделяют следующие три типа контроля :

- Внешний (осуществляется педагогом над деятельностью учащегося)
- Взаимоконтроль (осуществляется учащимся над деятельностью товарища)
- Самоконтроль (осуществляется учащимся над собственной деятельностью)

Внешний контроль знаний и умений учащихся связан с оценкой педагогом работы учащегося. Для преподавателя оценка является результатом обработки той информации, которая поступает к нему в ходе обратной связи в системе преподаватель – учащийся. Осуществляя обработку этой информации, преподаватель выставляет учащемуся отметку,

Роль взаимного контроля качества и эффективности учебной деятельности трудно переоценить. Он содействует выработке таких качеств личности, как честность и справедливость, тактичность, коллективизм. Взаимный контроль помогает педагогу осуществить проверку знаний учащихся. Взаимопроверка знаний значительно активизирует деятельность учащихся, повышает интерес к данному виду деятельности и даже нравится им. В ходе взаимного контроля раскрываются индивидуальные особенности детей, их взаимоотношение с товарищами . Но необходимо учитывать возрастные психологические особенности ребенка младшего школьного возраста: неумение объективно оценить результаты своей деятельности, слабый контроль и самоконтроль, неадекватность принятия оценки педагога и др.

Особенно важным для развития учащихся является самоконтроль, потому что в этом случае учеником осознается правильность своих действий, обнаружение совершенных ошибок, анализ их и предупреждение в дальнейшем.

На хорошем занятии всегда есть своя сверхзадача, которая сводится к формированию навыков и меняется в зависимости от темы занятия. В одном случае она состоит в обучении приемам анализа, умению видеть закономерности, ставить вопросы, делать выводы. В другом – в формировании критического отношения учащихся к результатам своей деятельности, требовательности к себе. Постоянного внимания преподавателя требует и проблема воспитания у учащихся веры в свои способности. Иногда проявляется страх перед трудностями, неумение преодолевать их самостоятельно. Выход здесь только один – прививать учащимся умения и навыки самоконтроля. Это важно с воспитательной, психолого-педагогической точки зрения. Ведь при этом учащиеся фактически участвуют в управлении своей собственной учебной деятельностью. Это порождает у них удовлетворенность своими занятиями, своей работой, позволяет им поверить в себя, в свои способности, открывает простор для творческой инициативы и самостоятельности. Но необходимо

учитывать возрастные психологические особенности ребенка младшего школьного возраста: неумение объективно оценить результаты своей деятельности, слабый контроль и самоконтроль, часто неадекватность принятия оценки педагога и др.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В соответствии с формами обучения на практике выделяются три формы контроля:

- Индивидуальный
- Групповой (парный)
- Фронтальный

При индивидуальном контроле каждый учащийся получает свое задание, которое он должен выполнять без посторонней помощи. Эта форма целесообразна в том случае, если требуется выяснить индивидуальные знания, способности, умения и возможности отдельных учащихся.

При групповом контроле группа временно делится на несколько групп (от 2 до 10 учащихся) и каждой группе дается задание. В зависимости от цели контроля группам предлагают одинаковые задания или дифференцированные.

При фронтальном контроле задания предлагаются всем. В процессе этой проверки изучается правильность восприятия и понимания учебного материала.

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Методы контроля — это система последовательных взаимосвязанных диагностических действий учителя и учащихся, обеспечивающих обратную связь в процессе обучения с целью получения данных об успешности обучения, эффективности учебного процесса. Они должны обеспечивать систематическое, полное, точное и оперативное получение информации об учебном процессе, как учащийся воспринимает и усваивает материала.

- Устный контроль — это беседа, рассказ ученика, объяснение, сообщения об опыте и пр. Основу устного контроля составляет монологический ответ учащегося и/или вопросно-ответная форма — беседа, в которой учитель ставит вопросы и ожидает ответа учащегося. Устный контроль проводится в индивидуальной, фронтальной или комбинированной форме.
- Письменный контроль (контрольная работа, сочинение) обеспечивает глубокую и всестороннюю проверку усвоения изученного материала.
- Практический контроль можно считать очень эффективным, он применяется когда надо выявить сформированность тех или иных умений и навыков практической работы или двигательных навыков учеников.
- Творческое задание - важная составляющая процесса обучения в танцевальном коллективе. Данный метод, педагоги используют в различных формах и видах.

- При текущем контроле знаний широко используется наблюдение. Педагог практически наблюдает ученика всегда, во многих ситуациях. Ситуация текущей и периодической проверки знаний позволяет педагогу получить достаточно полные данные об ученике: проявления поведения, уровень его знаний, умений по предмету, и отношений к учебе, степень его познавательной активности, сознательности, и умения мыслить, решать самостоятельно различного рода задачи. Результаты наблюдений не фиксируются в официальных документах, но учитываются педагогом для корректировки обучения, в общей итоговой оценке учащегося для своевременного выявления неуспеваемости.
- Дидактические тесты являются сравнительно новым методом (средством) проверки результатов обучения. Дидактический тест (тест достижений) - это набор стандартизованных заданий по определенному материалу, устанавливающий степень усвоения его учащимися.

Оценочные материалы

Результатом реализации данной программы являются соревнования.

Методические материалы

- наличие программы «Спортландия», плана-сетки;
- должностные инструкции, приказ об организации лагеря на базе МАОУ "СОШ №7 имени Сергея Петровича Ионова”;
- проведение установочного семинара для воспитателей до начала смены;
- подбор методического материала в соответствии с программой;
- подбор реквизита для проведения занятий;

разработка системы отслеживания результатов педагогической деятельности и деятельности воспитанников лагеря, подведение итогов, обеспечение гласности достигнутых успехов и результатов

Литература

1. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
1. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
2. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998

Приложение 1

В данный сборник включены подвижные игры, которые можно использовать на уроках физической культуры в начальной школе, а так же при составлении различных сценариев спортивных праздников в виде конкурсов и эстафет. Многие игры можно включать в календарно-тематическое планирование как подвижные игры на уроках по кроссовой подготовке, легкоатлетической подготовке, гимнастике и при планировании вариативной части рабочей программы.

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

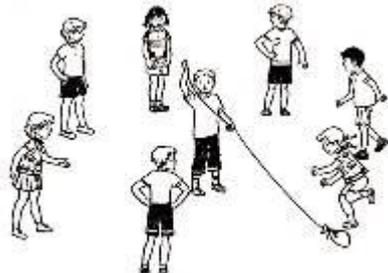
Развивает: глазомер, ловкость

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

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:

—				<i>Га-га-га!</i>
—		<i>Есть</i>		<i>хотите?</i>
—	<i>Да,</i>		<i>да,</i>	<i>да!</i>
—		<i>Ну</i>		<i>летите!</i>

— *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

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.

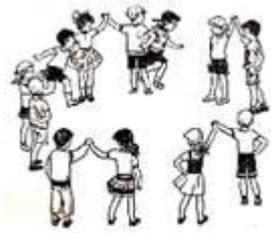
Победителем считается последний пойманный карась.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

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 берется 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

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:

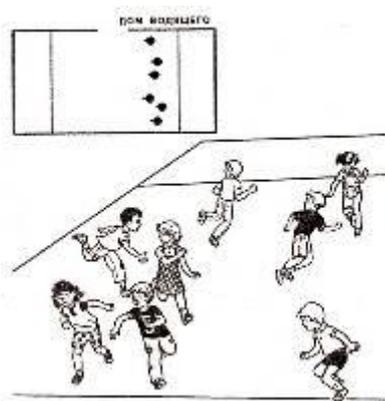
«Дедушка-рожок,

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

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

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.

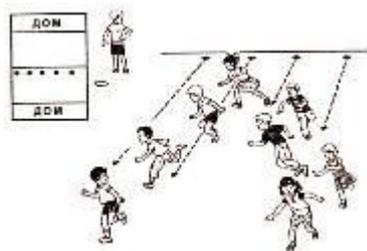
Правила игры: во время перебрасывания (броска и ловли мяча) можно делать шаг вперед или назад, падать в воду, но не вырывать мяч из рук другого; нельзя толкаться.

Категория: Игры на воде
Развивает: ловкость

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

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

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.

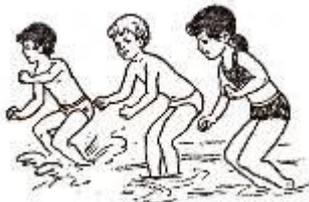
После овладения техникой прыжка воспитатель может устроить соревнование между 3—4 «лягушками», кто из них прыгнет дальше за 3—5 прыжков.

Категория: Игры на воде
Развивает: опорно-двигательный аппарат

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

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

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

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

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 дол-

жен 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

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,

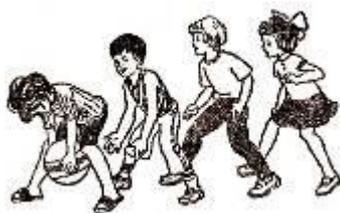
свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

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

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

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.

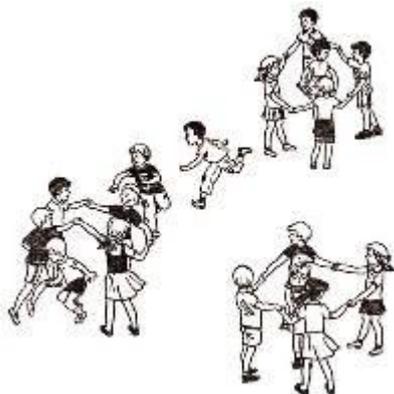
По первому сигналу воспитателя «зайцы» выбегают из норок и бегут в огород, перепрыгивая через грядки. Там они лакомятся морковкой, капустой...

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

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

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

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						звонят!
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

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

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

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 преодолет 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

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 хвостику 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

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

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

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

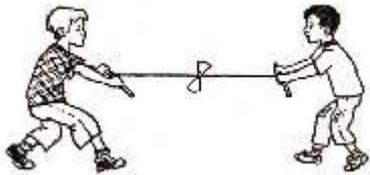
Дойди до середины

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 наматывает 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

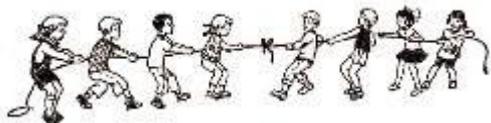
Перетягивание каната

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

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.

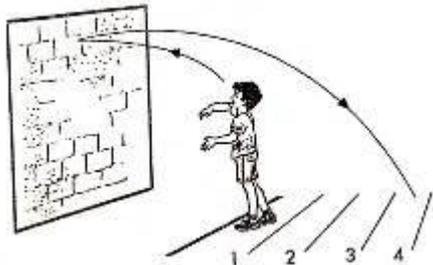
Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

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

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

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

Салки

По цели и характеру игра является разновидностью «ловишек».

Из играющих детей выбирается водящий — салка. Остальные игроки строятся в шеренгу. Водящий выходит на середину игровой площадки и громко говорит: «Я — салка!».

По этому сигналу играющие разбегаются по площадке, а водящий должен догнать и коснуться рукой («осалить») игроков. Тот, кого салка коснулся, останавливается, поднимает руку и громко говорит: «Я — салка!».

Новый салка не может сразу же коснуться рукой прежнего водящего. Игра может продолжаться, или по команде руководителя все собираются и строятся в шеренгу, а игра начинается сначала.

Условия игры можно усложнить: не разрешается «салить» игрока, если он при приближении водящего успел присесть на корточки, или встать на любую возвышенность, или взяться за руки с кем-нибудь из игроков.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Всадники

Цель игры: обучение основным видам движения (ходьба, бег), развитие воображения и дисциплинированности детей.

Для проведения игры готовят несколько тонких палочек длиной 50—60 см с незаостренными краями (по числу участников игры). Каждому ребенку выдается по такой палке и предлагается на нее сесть верхом, держа один конец левой рукой, а другой конец палки должен

свободно скользить по полу или земле. Ребенок верхом на палке — это «всадник на коне».

По сигналу воспитателя «всадники» могут ходить по кругу, соблюдая дистанцию, то замедляя, то ускоряя движение, ритм которого регулирует воспитатель. «Всадники» могут «проскакать» через всю игровую площадку, размахивая правой рукой и погоняя «копья», могут менять ритм.

Правила игры: основным правилом является то, что «всадники» должны так умело управлять, чтобы «лошади» не сталкивались во время движения, не мешали движению других.

Вариант игры: после кратковременного обучения «всадников» можно устроить соревнования. На игровом поле чертятся две параллельные линии на расстоянии 5—10 м (в зависимости от возраста играющих). По сигналу воспитателя «всадники» должны будут преодолеть это расстояние. Побеждает «всадник», пришедший первым.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: воображение, дисциплинированность, основные виды движений

Пожарные на учении

Цель игры: развитие ловкости, умения скользить по льду.

Дети делятся на 3—4 группы-команды. По числу участвующих команд подготавливают игровую площадку: на расстоянии 2—3 м от стартовой черты укатываются ледяные дорожки по числу играющих команд длиной 1—1,5 м. Через 2—3 м от ледяных дорожек стоят снежные валы (по числу играющих команд) высотой 40—50 см, длиной — 1,5—2 м, шириной сверху 25—30 см. У финишной черты лежат или подвешиваются колокольчики.

По сигналу учителя от стартовой линии бегут первые участники команд. Они должны с короткого разбега проскользить по ледяной дорожке, пройти боком по снежному валу и, удачно спрыгнув, пробежать 8—10 м до финиша и позвонить в колокольчик. После сигнала колокольчика бег начинают вторые номера команды и т. д.

Победителем этой эстафеты считается команда, которая быстрее выполнила все задания, не допустив при этом падений на дорожке и правильно исполнив прыжки в глубину с вала.

Категория: Активные игры зимой
Развивает: ловкость

Ну-ка, отними!

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

На игровой площадке проводится черта, за которой собираются все играющие. В начале игры назначается водящий. У него в руках мяч. По сигналу или по команде учителя водящий бросает мяч вперед. Все играющие выбегают из-за черты и стремятся схватить мяч. Кто первый схватит мяч, бежит с ним обратно, стараясь пересечь черту. Если другой игрок преграждает путь и касается мяча (силу, толчки — не применять), то игрок, державший мяч, бросает его на землю. Мяч подбирает любой другой

игрок и устремляется к линии. У него также могут выбить мяч, дотронувшись до него.

Игрок, которому удастся пересечь линию с мячом, получает право быть водящим и бросить мяч.

Побеждает тот, кто чаще других за время игры будет водящим.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: внимание, ловкость

Встречная эстафета

Цель игры: развитие быстроты, внимательности.

На поляне проводят две черты или прокладывают два параллельных лыжных следа на расстоянии 60 м — это стартовые линии. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на противоположных стартовых линиях.

По сигналу или команде учителя стоящие первыми в колоннах начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной линии.

В момент пересечения линии играющий подает условный знак (поднятая рука, крик и т. п.), по которому начинает бег следующий участник команды. Побеждает та команда, все игроки которой первыми соберутся за стартовой чертой другой команды.

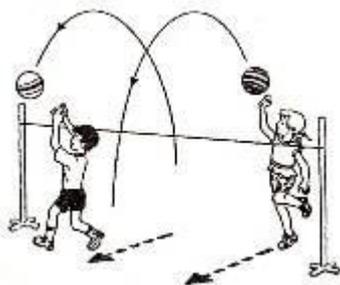
Категория: Активные игры зимой

Развивает: быстроту реакции, внимательность

Бросить и поймать

Цель игры: обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и координации движения ребенка.

На игровой площадке между двумя вертикальными стойками или двумя деревцами натягивают веревку на высоте поднятых рук ребенка. Воспитатель объясняет и показывает, как нужно бросить мяч через веревку, пробежать за ним следом под веревкой и успеть поймать его, не дав коснуться земли. Поймав мяч, можно бросить его с другой стороны и снова поймать. Одновременно могут играть 1—3 ребенка, а затем передавать мяч другим детям. Воспитатель наблюдает и отмечает удачные броски и ловлю мяча.



Вариант игры: у линии на расстоянии 1—1,5 м от веревки стоят в колоннах дети, разделенные на 2—3 команды с равным числом играющих. Сама игра проводится в виде эстафеты: первый ребенок бросает мяч, догоняет, ловит его. Затем возвращается бегом, передает следующему играющему, а сам становится в конец колонны.

Категория: Игры с мячом
Развивает: координацию движений, ловкость

Брось через верёвку

Цель и характер напоминает игру «Бросить и поймать».

На игровой площадке натягивают веревку между двумя вертикальными стойками или деревьями примерно на уровне 1 м от поверхности. На расстоянии 1—1,5 м от веревки проводится черта, у которой лежат 3—4 небольших мяча. К линии подходят 3—4 ребенка (по количеству мячей).

По сигналу или команде воспитателя каждый ребенок берет мяч двумя руками и бросает его из-за головы через веревку, а затем догоняет и ловит мяч. Пробегая под веревкой, дети стараются не задеть ее. Поймав мяч, дети возвращаются на линию бегом и снова бросают. Уронивший мяч выбывает из игры. Побеждает тот ребенок, кто большее число раз бросит и поймает мяч.

Вариант игры: дети играют в паре. По обе стороны веревки на расстоянии 1—1,5 м проведены линии, у которых стоят дети, играющие в паре. Сначала один бросает мяч, а другой ловит, а затем наоборот. Побеждает та пара, которая больше раз перебросит мяч через веревку, не уронив его.

Категория: Игры с мячом
Развивает: координацию движений, ловкость

Пройди бесшумно

Цель игры: развитие ловкости.

На игровой площадке друг против друга ставят 2—3 пары детей на расстоянии вытянутых рук, образуя своеобразные ворота. Этим детям завязывают глаза.

Остальные дети стоят перед этими «воротами». Воспитатель ставит перед ними задачу: пройти через эти «ворота». Проходить можно боком, пригнувшись или миновать «ворота» ползком, но нельзя бежать.

Дети с завязанными глазами, образующие «ворота», при малейшем шорохе поднимают руки, производят ими движения из стороны в сторону, пытаясь поймать проходящего. Пойманный ребенок (по условиям игры его можно схватить или просто дотронуться до него рукой) выбывает из дальнейшей игры.

Воспитатель наблюдает за игрой и отмечает тех игроков, кто большее число раз удачно прошел через «ворота».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: ловкость

Караси и щука

Цель игры: обучение передвижению в воде, развитие ловкости, быстроты реакции.

Игра проводится в бассейне или на ограниченном участке водоема с глубиной до бедер или по пояс детям и имеет два варианта.

1-й вариант: из числа играющих детей выбирается «щука» (водящий), а остальные дети — «караси». В начале игры роль «щуки» может исполнить воспитатель.

В начале игры «караси» передвигаются по бассейну в разных направлениях, помогая себе гребками рук. «Щука» в это время стоит в углу бассейна или у веревочного ограждения.

По сигналу воспитателя или его команде: «Щука плывет!..» все дети спешат к бортикам бассейна или веревкам ограждения (возможно, выбегают на берег в зависимости от условий игры) и погружаются в воду до подбородка. Некоторые дети могут погружаться в воду с головой, периодически поднимая голову из воды и делая вдох.

Задача «щуки» поймать (дотронуться рукой) до зазевавшегося «карася». Игра заканчивается, когда поймано около половины «карасей» или пойманный первый «карась» становится «щукой», а игра начинается сначала.

2-й вариант: после того, как из числа играющих выбрали «щуку», остальные дети делятся на две одинаковые группы: одни — «камешки», а другие — «караси». Камешки, взявшись за руки, образуют круг, в котором в это время плавают и играют «караси».

«Щука» находится за пределами круга.

Воспитатель подает сигнал или команду: «Щука!..» После этой команды «щука» быстро вбегает в круг, стараясь поймать (дотронуться рукой) зазевавшихся «карасей», которые так же спешат спрятаться за «камешки» (стать за спину). «Щука» ловит только тех, кто не успел спрятаться, и уводит за пределы круга.

Игра повторяется, пока не будет поймано 3—4 (или больше половины) «карасей». Потом меняется «щука», а игра начинается сначала.

Категория: Игры на воде

Развивает: быстроту реакции, ловкость

Удочка

Цель игры: обучение детей быстро и безбоязненно погружаться под воду, развитие ловкости.

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

Дети образуют круг, становясь на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, исполняющий роль водящего, у него в руках веревка, длина которой равна радиусу образовавшегося круга. К концу веревки привязана небольшая надувная игрушка. Это «удочка».

По сигналу или команде воспитатель начинает вращать веревку так, чтобы игрушка совершала круговые движения на уровне 10—15 см над водой. Задача играющих детей при приближении игрушки успеть присесть и погрузиться в воду. Тот ребенок, которого задела игрушка, получает штрафное очко.

В конце игры воспитатель подводит подсчет штрафных очков и определяет самых ловких детей, не имеющих штрафных очков или набравших наименьшее количество.

Категория: Игры на воде

Развивает: ловкость, навыки плавания

Журавли-журавушки

Цель игры: развитие внимание, координации движений, укрепление мышц туловища, спины, живота.

Для игры выбирается водящий-матка — «журавль». На игровой площадке дети выстраиваются в цепочку, лицом к ним стоит matka. Колонна все время движется, сначала медленно, потом ускоряя темп. При этом она выполняет указания вожака. Например, когда водящий говорит: «Желтобрюхая змея», колонна «журавлей» выстраивается в клиновидную фигуру. Если говорит о лягушках, то колонна в полуприседе прыгает вперед и т. д.

Правила игры:

- проигравшим считается тот, кто не смог выполнить задание и разорвал круг;
- проигравший игрок становится на самый конец колонны;
- matka-«журавль» меняется по договоренности.

Категория: Адыгейские народные игры

Развивает: внимание, координацию движений, мускулатуру спины

Волк во рву

Цель игры: развитие внимания, тренировка координации движений.

На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 1—1,5 м. Расстояние между ними — это ров, в котором находится водящий-волк. Волк может передвигаться только между этими линиями.

Остальные играющие — «козочки» — по сигналу учителя перебегают с одной стороны площадки на другую, перепрыгивая через ров. В это время волк старается поймать козочек, коснувшись рукой. Игроки, которых коснулся волк, останавливаются и выбывают из игры.

Вариант игры: водящих может быть 2—3. Проводится соревнование между волком (волками): кто больше за определенное число перебежек (4—5) поймает козочек, а также отмечаются козочки, ни разу не пойманные волками.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, координацию движений

Коршун и наседка

Цель игры: обучение в игровой форме основным видам движения, развитие ловкости.

В игре принимают участие 8—12 детей, из которых выбирают двоих: «коршуна» и «наседку». Остальные дети — «цыплята».

Сбоку игровой площадки чертится круг диаметром 1,5—2 м. Это «гнездо» «коршуна». Он отходит к своему гнезду, а «наседка» выводит гулять «цыплят» на игровую площадку. Они идут цепочкой: держатся друг за друга (за руки или за пояс).

По сигналу воспитателя из гнезда вылетает «коршун» и пытается схватить последнего в цепочке «цыпленка». «Наседка», расставив руки, не подпускает «коршуна» к «цыплятам».



Правила игры: ни «коршун», ни «наседка» не применяют силу. «Коршун» должен попытаться, бегая вокруг, обмануть «наседку», схватить и унести пойманного «цыпленка» в свой дом. Если «коршун» схватил «цыпленка», то тот должен идти за ним.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: ловкость, основные виды движений

Подними предмет

Цель игры: развитие ловкости, умения сохранять равновесие, освоение координации рук и ног, правильного положения туловища при передвижении на лыжах.

По условиям данной игры ребенок должен спуститься на лыжах с невысокой горки. На середине спуска находится приготовленный заранее предмет (еловая шишка, кегля, флажок и т. п.), который ребенок должен поднять, присев и наклонившись во время движения, не потеряв при этом равновесия.

Вариант игры: ребенок может спускаться с этой горки на санках, а во время движения поднять определенный предмет. Предметов может быть несколько, и за каждый из них начисляются очки.

Категория: Активные игры зимой
Развивает: координацию движений, ловкость

Перебежчики

Цель игры: по своим задачам и характеру напоминает игру «Ключи».

На игровой площадке чертятся кружки диаметром 50 см. Это «домики» для играющих. Их число должно быть на одно меньше, чем количество играющих. Из числа играющих выбирается водящий, который остается без «домика». Все дети занимают свои кружки-«домики», а водящий становится в центре между кружками и громко говорит: «Раз, два, три — беги!..»

После слова водящего «беги» дети начинают меняться своими кружками-«домиками», а водящий в это время старается занять любой из освободившихся «домиков». Ребенок, не успевший занять свободный кружок-«домик», становится водящим и идет в центр игровой площадки. Игра начинается сначала.

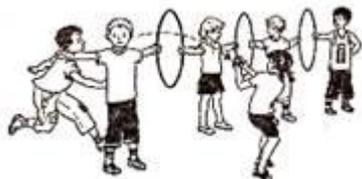
Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: быстроту реакции, ловкость

Мяч сквозь обруч

Цель игры: обучение бросанию и ловле мяча, передаче его партнеру в движении, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке шесть детей, выбранных из числа играющих, становятся в шеренгу и держат в вытянутых руках пять обручей. Остальные дети разбиваются воспитателем на играющие пары.

По сигналу или команде воспитателя каждая пара по очереди начинает игру от первого стоящего в цепочке, проходя цепочку на расстоянии 1 м с обеих сторон и перебрасывая мяч друг другу через обруч.



Во время движения дети должны бросить мяч

через каждый обруч. Если ребенок уронит мяч, то должен поднять его и продолжить игру с того обруча, где была допущена ошибка (или с первого обруча, что зависит от условий игры). Побеждает пара, которая быстрее других прошла дистанцию и не уронила мяч, бросив его через все пять обручей.

При повторении игры дети, игравшие в парах, меняют детей, стоявших с обручами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает не только быстроту движения, но и точность бросков игроков.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

Угости белку орешком

Цель игры: обучение прыжкам с разбега, развитие координации движения и глазомера.

На игровой площадке на вертикальной стойке или на горизонтально натянутом шнуре, находящемся на высоте 1,5—2 м, повесить корзиночку (можно 2—3 корзиночки) так, чтобы она находилась на 5—10 см выше вытянутой руки ребенка.

Перед началом игры воспитатель объясняет детям, что в этой корзиночке (в «гнездышке») живет белка, которая очень любит орешки. Потом каждому играющему дают камешки округлой формы или шарики для пинг-понга, которые заменяют орешки. Чтобы угостить белку орешком, ребенок должен подпрыгнуть и забросить «орешек» в корзинку.

Правила игры: по усмотрению воспитателя дети могут прыгать с места или с разбега (расстояние 2—3 м). Каждый ребенок делает по 3—5 попыток положить «орех» в корзинку белочки. Воспитатель отмечает технику прыжка и приземления, а также того, кто положил больше «орешков».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: глазомер, координацию движений

Птички в гнёздышках

Цель игры: обучение основным видам движения, развивает дисциплинированность и внимательность.

На игровой площадке раскладываются обручи или рисуются круги диаметром 50—60 см по числу участников игры. Это гнёздышки для птичек. В каждое из них становится ребёнок-«птичка». Воспитатель говорит: «Солнышко светит. Птички вылетели из гнезда».

После этих слов «птички» выпрыгивают из своего гнезда и разлетаются по игровой площадке, машут руками-«крылышками», переходя с ходьбы на бег и обратно.

Воспитатель подает другой сигнал: «Вечер наступает... Птички летят домой!..»

После этих слов «птички» спешат занять свободное или только свое гнездо (зависит от условий игры).

Правила игры: выпрыгивать и впрыгивать в гнёздышко только на двух ногах. Во время «полета» по игровой площадке не сталкиваться друг с другом. При занятии свободных гнёздышек не толкаться, не ссориться, не применять силу, выталкивая другую птичку.

Воспитатель отмечает детей, первыми вернувшихся в гнёздышки, детей, кто лучше «вылетал» и возвращался в гнёздышко, кто лучше «летал» по площадке, не забыв похвалить всех детей, создав положительные эмоции.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: внимательность, дисциплинированность

Через ручеек

Цель игры: развитие координации движений. На игровой площадке проводят две линии (можно извилистые) на расстоянии 1,5—3 м друг от друга (в зависимости от возраста играющих детей). Это «ручеек». Через «ручеек» проложены камешки на расстоянии 20—30 см друг от друга (кусочки картона, дощечки или просто нарисованные на полу кружки). Они расположены с таким расчетом, чтобы ребенок мог без особого труда перебраться с одного камешка на другой, а затем и с одного бережка ручейка на другой.

Воспитатель подводит играющих детей к черте (бережку ручейка) и объясняет, что нужно по камешкам перебраться на другой берег, не замочив ноги. Потом воспитатель показывает, как это нужно делать. За воспитателем дети по очереди, перепрыгивая с камешка на камешек, перебираются на другой берег ручейка. Тот ребенок, который оступился и стал мимо камешка, а значит, замочил ноги, отправляется сушить их на скамеечку и временно выбывает из игры.

Игра продолжается несколько раз. Затем воспитатель хвалит всех детей, отмечая в то же время самых быстрых и ловких.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: координацию движений

Поезд

Цель игры: обучение в игровой форме основным видам движения (ходьба, бег), развитие координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Перед началом игры воспитатель строит всех играющих в колонну вдоль одной из сторон игровой площадки и коротко напоминает, как движется поезд, ведомый «паровозом». Для того чтобы показать игру, во главе колонны «паровозом» становится воспитатель, а остальные играющие дети — «вагоны». В дальнейшем, после короткой дистанции, место «паровоза» занимает один из детей.

По сигналу воспитателя «паровоз» дает гудок «У-у-у!..» и «поезд» медленно трогается с места. Вагоны двигаются друг за другом с соблюдением определенного интервала (без сцепления), а дети при этом совершают движения согнутыми в локтях руками и произносят звуки «чу-чу-чу!..»

Воспитатель регулирует скорость движения «поезда», постепенно ускоряя движение, переходя на быструю ходьбу, а затем и на бег.

Воспитатель подает команду: «Поезд подходит к станции...» Движение поезда замедляется.

Воспитатель подает следующую команду: «Станция... Остановка...» Поезд останавливается. На станции во время остановки возможна замена «паровоза»: во главе состава становится другой ребенок, а бывший «паровоз» занимает место «вагона».

Воспитатель снова подает сигнал, и «поезд» отправляется в дальнейший путь. Так в течение игры поезд проходит через несколько станций со сменой «паровоза».

Правила игры: дети должны во время игры, особенно при смене ритма движения «поезда», строго соблюдать интервал между «вагонами», не наткаться друг на друга, не толкать друг друга, не выходить во время движения из «состава».

Вариант игры: движение поезда может быть со сцеплением: во время движения только «паровоз» совершает движение руками, согнутыми в локтях, а руки всех детей-«вагонов» находятся на поясе впереди идущего.

После окончания игры воспитатель хвалит всех детей, отмечая при этом лучшие «вагоны» и лучший «паровоз».