

Подвижная игра «Зайцы в огороде!»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. На площадке чертятся два concentрических круга: наружный - диаметром 6-8 м, внутренний – 3-4 м. Один водящий - "сторож" - становится в малом круге - в "огороде". Остальные играющие - "зайцы" - размещаются вне большого круга.

По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (малый круг). Сторож, бегая в пределах кругов, старается поймать зайцев - коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3-5 зайцев (по договоренности), они возвращаются в игру и выбирается новый сторож из непойманных зайцев.

Сторож имеет право ловить зайцев как в огороде, так и в большом круге. Пойманные зайцы находятся в установленном месте и не возвращаются в игру, пока не будет выбран новый сторож. Зайцы прыгают на двух ногах или на одной, по указанию учителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

Определение победителя.

Побеждают те, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число зайцев.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо для игры на открытом воздухе выбрать ровную, не скользкую площадку.

Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают в затылок друг другу (первый номер – в трех-четырех шагах от водящего). Учитель дает всем играющим названия: первые в тройках – "шишки", вторые – "желуди", третьи – "орехи". Когда водящий громко произносит, например: "орехи", все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет "желуди", меняются местами стоящие в тройках вторыми, если "шишки" – стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: "шишки, орехи". Вызванные также должны поменяться местами.

Определение победителя.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

необходимо обеспечить безопасную для перемещения дистанцию.

Подвижная игра «Веревка-змейка»

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: веревка (скакалка).

Ход игры. Участники игры становятся за круг, начерченный на полу. Они выполняют произвольные движения. Неожиданно водящий бросает на середину круга веревку. Все бегут, стараясь как можно быстрее встать на нее и удержать равновесие. Кому не хватило места - выходит из игры. Повторить 5-7 раз.

Определение победителя

Победителями считаются те, кто остался в игре на момент ее окончания.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
запрещено толкать в спину бегущих впереди.

Подвижная игра «Пингвины с мячом»

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные, резиновые) мячи, поворотные стойки (кубики).

Ход игры. Класс делится на 2—3 команды, которые выстраиваются на площадке в колонну по одному за общей стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) мяч. В таком положении они должны прыжками достигнуть стоящих в 10—12 шагах от них поворотных стоек, взять мяч в руки и, обогнув стойки, вернуться назад, передав мяч следующему участнику своей команды.

Определение победителя.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо участникам команд стойки обгибать поворотом слева.

Подвижная игра «С кочки на кочку»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Перед командами обозначено "болото" — полоса шириной до 6—10 м, на которой нарисованы круги диаметром до 40 см — "кочки", расположенные от берега до берега в шахматном порядке. Расстояние между кочками 80—120 см — в зависимости от возраста участников. По сигналу каждый из участников поочередно преодолевает болото прыжками по кочкам туда и обратно и становится в конец своей колонны.

Определение победителя.

Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо обеспечить безопасную дистанцию между командами во время выполнения задания.

Подвижная игра «Воробьи и кошки»

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах зала (площадки), за линиями. Одна команда ("Воробьи") идет шеренгой по направлению к другой ("Кошки"). Когда до "Кошек" остается 3-5 м, преподаватель подает сигнал (может дать команду «Кошки!» или громко мяукнуть). Тогда "Воробьи" улетают от "Кошек", а "Кошки" стараются их догнать (осалить). Осаленные игроки выбывают из игры. За границей (проведенная черта) салить нельзя. Позже команды могут поменяться ролями.

Определение победителя.

Победителями считаются те, кто остался в игре на момент ее окончания.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо располагать одну команду от другой на расстоянии не менее 2-4 м;
необходимо начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя.

Подвижная игра «Лягушка и цапля»

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: 4 скакалки.

Ход игры. Водящий - "цапля" выбирается с помощью считалки:

Цапля-птица, цапля-птица,

Что тебе ночами снится?

-Мне? Болотные опушки.

-А еще?

-Еще? Лягушки!

Их ловить - не изловить...

-Вот и все! Тебе водить!

Четверо играющих располагаются по углам большого квадрата и соединяют в своих руках концы длинных скакалок. Играющие держат скакалки на высоте не более 25-30 см от земли. Место, ограниченное скакалками, - "болото". В болоте живут "лягушата", которых изображают остальные играющие, кроме одного, назначенного водящим. Цапля находится в своем "доме", на расстоянии нескольких шагов от болота.

Дети прыгают и веселятся, подражая движениям лягушат, со словами:

Долго мы сидели в иле,

погулять не выходили,

вылезайте из пруда,

выходите все сюда".

Неожиданно выбегает цапля со словами:

Кто здесь квакает "ква-ква"?

Разбегайтесь кто куда!"

Она идет к болоту, высоко поднимая колени ("шаг цапли") и, перешагнув через веревочку, начинает ловить лягушат. Лягушки, спасаясь от цапли, выскакивают из болота и перепрыгивают через веревочку (скакалку). Цапля салит лягушонка, не успевшего выпрыгнуть из болота, и уносит его к себе в дом. Когда цапля находится дома, лягушки снова прыгают в болото, перепрыгивая через веревочку. Пойманная цаплей лягушка отпускается и возвращается в болото. Игра продолжается дальше в таком же порядке. Лягушонок, не перепрыгнувший через веревочку убегая из болота, считается пойманным цаплей. Цапля за один раз может схватить только одного лягушонка.

Определение победителей

Наиболее ловкими лягушатами считаются те, которые ни разу не побывали в клюве цапли.

Подвижная игра «ГРУШКА»

Все игроки идут по кругу, взявшись за руки. В центре круга – водящий – «грушка». Все произносят: Мы посадим грушку – вот, вот!

Пусть наша грушка растет, растет!

Вырастай ты, грушка, вот такой вышины;

Вырастай ты, грушка, вот такой ширины;

Вырастай ты, грушка, вырастай в добрый час!

Потанцуй, Марийка. Покружись для нас!
А мы эту грушку все щипать будем.
От нашей Марийки убегать будем!

Дети выполняют движения по тексту, подходят к водящему, чтобы ущипнуть и убегают, а грушка ловит кого-нибудь.

Подвижная игра «Волк во рву»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов учителя:

Раз, два, три, четыре, пять,
Негде козочке скакать:
Всюду ходит волк, волк.
Он зубами щелк, щелк!
А мы прячемся в кусты.
Прячься, козочка, и ты.
Ты, волчище, погоди,
Как попрячемся — иди!

Посередине площадки или зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 60-70 см одна от другой. Этот коридор - "ров". Его можно обозначить не совсем параллельными линиями: с одной стороны - поуже, а с другой - пошире.

Двое водящих - "волки" - становятся во рву; все остальные играющие - "козы" - размещаются на одной стороне площадки за линией "дома". На другой стороне площадки линией обозначается "пастбище".

По сигналу учителя "Козы, в поле!", козы бегут из дома в противоположную сторону площадки - на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их считают, и они опять входят в игру. Затем по сигналу козы снова перебегают на другую сторону в дом, а волки их ловят, когда те перепрыгивают ров.

После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые волки, и игра повторяется. Волки могут осалить коз, только находясь во рву, когда козы перепрыгивают через ров или стоят рядом. Коза, пробежавшая по рву, а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной. Козы могут перебегать только по сигналу учителя. Если коза задержалась у рва, боясь волков, учитель считает до трех, после чего коза обязана перепрыгнуть через ров, в противном случае она считается осаленной.

Определение победителя.

Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и те волки, которые за время всех перебежек поймали больше коз.

Требования безопасности:

до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

учащемуся необходимо смотреть в направлении своего движения, заблаговременно замедлять бег при пересечении линии "дома";

запрещено толкать в спину бегущих впереди.

Подвижная игра «БОРОДА»

Цели игры:

1. Психо-физиологические:

- формирует двигательную активность детей;
- развивает ловкость, координацию движений

2.Тактико-стратегические:

- водящий стремится осалить играющих;
- играющие стараются не попасться водящему

Подготовка к игре.

1. Обозначение границ игровой зоны.
2. Выбор водящего – «салки» из числа игроков.

Правила игры.

Играют в эту игру на ограниченном пространстве. Это салки. Но водящий держит руки за спиной, при этом одна рука держит другую выше локтя, чтобы была возможность её немного тянуть. Чтобы не попасться водящему, не надо быстро бегать, нужно просто увернуться от него, т.к. осалить его с таким положением рук очень сложно. Если игрока посалили или он вышел за пределы игрового поля он становится салкой.

Описание игры

Играющие находятся на обозначенной площадке, занимая любое место. Водящий держит руки так, как описано в правилах.

По сигналу водящий догоняет играющих и салит их (дотрагивается рукой).

Водящий осалил одного из игроков.

Итоги: выигрывает тот, кто ни разу не был водящим..

Рекомендации:

-можно ограничить время игры, если водящий долго не может осалить игроков;

Запрещения:

- нельзя забегать за обозначенные границы игрового поля;

-нельзя поддаваться водящему.

Подвижная игра «КАЛИМБАМБА. РАЗРЫВНЫЕ ЦЕПИ»

Игроки делятся на две команды. Становятся шеренгами, взявшись за руки, друг напротив друга (на расстоянии примерно 10-15 метров).

Одна команда кричит хором:

- "Калимбамба! Зачем слуга?"

Команда напротив отвечает:

- "Пришить рукава"

Опять первая:

- "На чьи бока?"

Вторая:

"-Пятого-десятого" - тут называется имя любого игрока из первой шеренги, например: - "Юру сюда!"

Названный игрок должен с разбегу, врезавшись в шеренгу напротив, разорвать ее. Если это удастся, игрок возвращается в свою шеренгу и забирает с собой одного из игроков, чьи руки удалось расцепить. Если же цепь разорвать не удастся, игрок становится в шеренгу именно там, где он пытался ее разорвать.

Перед игрой обязательно оговаривается, на каком расстоянии могут стоять игроки в шеренге. Игра продолжается до тех пор, пока в одной из шеренг никого не останется, ну или пока не надоест.

Подвижная игра «Пингвины»

По всему пространству зала (площадки) расставлены предметы (высотой 10—20 см). Между ними врассыпную располагаются дети, они — «пингвины».

На одной из сторон зала (площадки) встает ребенок, выбранный перед началом игры «тюленем».

По сигналу взрослого «пингвины» начинают свободно передвигаться по площадке (ходить, медленно бегать), подниматься на предметы и прыгивать с них, а «тюлень» ходит вокруг них и после знака взрослого произносит слова:

*Плавают в воде пингвины,
Забираются на льдины,
Любят в воду с них нырять,
Любят рыбку догонять.
В воду прыгать им не лень.
Только ждет их там тюлень.*

После произнесения последнего слова «пингвины» разбегаются, а «тюлень» их ловит. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

Подвижная игра «Лягушки и цапля»

Оборудование: шнур.

Содержание

В середине зала, шнуром, обозначают «болото». В стороне от болота стоит цапля. Там находится её гнездо. Лягушки прыгают в болоте, «ловят комаров». Звучит сигнал: «цапля». Цапля перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки "идут" в гнездо цапли.

Правила

Верёвка поднята на высоту 10 сантиметров. Из болота можно только выпрыгивать. Перешагнувший через верёвку ребёнок, считается пойманным.

Усложнение

Можно ввести вторую цаплю; можно поднять верёвку на высоту 20 см.

Подвижная 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.

Подвижная игра «Зайцы в огороде»

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...

Руководитель 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.

Подвижная 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.

Руководитель 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.

Подвижная игра «С кочки на кочку»

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.