

Игры с бегом

Карточка 1

Змейка

Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Впереди цепи встает инструктор (воспитатель). Она бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия. Отставшие игроки выбывают из игры. Играть в данную игру можно в любое время года. Правила игры: Игроки должны крепко держать друг друга за руки или пояс (но не одежду), чтобы змейка не разорвалась. Игроки должны повторять движения водящего (инструктора). Инструктор не должен бежать быстро. Вариант игры: По сигналу инструктора, игроки могут разбегаться, а потом собираться, возвращаясь на свои места.

Карточка 2

Пустое место

Описание игры: Игроки встают в круг на расстоянии шага друг от друга и считалкой выбирают водящего. Начиная игру, он бежит мимо игроков, пятнает одного из них и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный игрок быстро бежит в противоположную от водящего сторону. Кто из них первым добегит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила игры: Игроки бегут только за кругом, не забегая в круг. Игроки, стоящие в кругу, не должны задерживать бегущих игроков. Если дети одновременно прибегают к свободному месту, то они оба встают в круг и считалкой выбирается новый водящий.

Карточка 3

Третий лишний

Описание игры: Игроки встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Водящий, выбранный считалкой, оббегает круг и встает впереди одной из пар. Игрок, стоящий в этой паре третьим, оказывается лишним и убегает, чтобы занять место в другой паре.

Правила игры: Во время игры нельзя пробегать через круг. Игрок в паре может стать впереди этой же пары и водящему придется занимать другое место.

Вариант игры: В игру ввести второго водящего, который ловит третьих, лишних игроков.

Карточка 4

Кружева

Описание игры: Дети выбирают двух водящих, один из них – челночок, другой – ткач. Остальные дети встают парами в круг или полукругом лицом к центру. Дети в парах берут друг друга за руки и делают ворота. Игрок – челночок встает у второй пары, а игрок – ткач у первой пары. По сигналу игрока – ткача игрок – челночок начинает бежать змейкой, не пропуская ворота, а ткач его догоняет. Если игрок – ткач догонит игрока – челночка прежде, чем он добежит до конца полукруга, то он становится челночком. Ребенок, бывший челночком, идет к началу полукруга, выбирает игрока первой пары и встает с ним на противоположном конце полукруга. Игрок, оставшийся без пары, становится ткачом. Если же игрок – челночок добежит до последних ворот и не будет пойман, то они с игроком – ткачом встают последними воротами, а первая пара начинает игру. Один из игроков пары челночок, а второй – ткач. Правила игры: Игрок – челночок начинает игру только по сигналу ткача. Водящие не должны, пробегая под воротами, трогать детей руками и толкать их.

Карточка 5

Горелки

Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

*«Гори, гори ясно,
чтобы не погасло.
Глянь на небо – птички летят,
Колокольчики звенят.
Раз, два, три – беги!»*

С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой – слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.

Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.

Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

Мышеловка

Играющие делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку, начинают идти по кругу, приговаривая:

*Ах, как мыши надоели, Все погрызли, все поели,
Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки. Переловим всех сейчас!*

Дети останавливаются, и поднимают руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя «хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают - мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями - игра возобновляется. Игра повторяется 4 - 5 раз.

Указания. После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.

Мы, веселые ребята

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:

*Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три — лови!*

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2—3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. Если после 2—3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.

Ловишки

Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий — ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. Воспитатель говорит: «Раз, два, три — лови!» По этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3—4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. Для того чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдавать какой-либо отличительный знак — повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т. п. Если ловишка оказался неловким и долгое время никого не может поймать, воспитатель останавливает игру и назначает другого водящего.

Карусель

Дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом все быстрее, а под конец бегут. Движения выполняются в соответствии с произносимым вслух текстом:

Еле, еле, еле, еле Закружились карусели,
А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом.

Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут по кругу 2—3 раза воспитатель подает сигнал к изменению направления движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите! Карусель остановите!
Раз, два, раз, два, Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнут, воспитатель подает сигнал (звонок, свисток, хлопки, удары в бубен), по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т. е. занимают свои места на карусели. Игра возобновляется, повторяется 3—4 раза.

Указания. Воспитатель может дать детям указание по условным сигналам быстро становиться в круг при повторениях игры. Игрок, не успевший занять место до третьего сигнала, не принимает участия в очередном катании на карусели, а ожидает следующей посадки.

Гуси-лебеди

На одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место — луг. Дети, исполняющие роли волка и пастухи, назначаются воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лугу, летают.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя,

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Затем назначаются новые волк и пастух. Игра повторяется 3—4 раза.

Затейники

Одного из играющих выбирают затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево по указанию воспитателя) и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стойте на месте, дружно, вместе

Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети повторяют его. После 2—3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Повторяется игра 3—4 раза.

Указания. Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя показанных.

Сделай фигуру

Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу воспитателя они быстро останавливаются на месте и принимают какую-нибудь позу: приседают, поднимают руки в стороны и т. п. Воспитатель отмечает, чья фигура интереснее.

Указания. К концу года игра усложняется, в нее вводятся групповые фигуры — парами, тройками. Кроме того, детям предлагается придумать фигуру в определенном положении: только стоя, стоя на четвереньках, сидя и пр.

Караси и щука

Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии 3 шагов, образует круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих, назначенный воспитателем, изображает щуку, он находится вне круга. Остальные играющие — караси, они плавают (бегают) внутри круга, в пруду. По сигналу воспитателя «щука» щука быстро выплывает в пруд, стараясь поймать карасей. Караси спешат спрятаться за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу и изображающих камешки. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 2—3 раза, после чего подсчитывается число пойманных щукой карасей. Затем на роль щуки назначается другой играющий. Игра повторяется 3—4 раза.

Указания. При повторении игры, когда выбирают новую щуку, дети, изображающие карасей и камешки, меняются ролями.

Перебежки. Кто сделает меньше шагов?

На площадке чертят 2 линии на расстоянии 6—8 м. Несколько играющих (2-3) становятся на одну линию и начинают переходить или перебегать за другую линию, стараясь шаги делать как можно длиннее. Выигрывает тот, кто сделает меньше шагов.

Пробеги тихо

Один из детей садится посередине площадки и закрывает глаза. Остальные дети стоят на одном конце площадки; 6 - 8 из них тихо перебегают с одного конца на другой мимо сидящего посередине. Если дети бегут бесшумно, водящий не имеет права их остановить. Если же он услышит шум шагов, то говорит: «Стой» - и, не открывая глаз, указывает направление звука. Если, водящий указал правильно, дети возвращаются на свои места. Бежит следующая группа детей.

Карточка 16**Поспеши, но не урони**

Дети (с мешочками песка на голове или на ладони вытянутой вперед руки) по 6—10 человек перебегают с одного конца площадки на другой, стараясь обогнать друг друга.

Карточка 17**Парный бег**

Дети стоят в звеньях парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки расставлены кегли (булавы, стулья, набивные мячи) по числу звеньев. Воспитатель подает сигнал, по которому первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди предмета, огибает его и возвращается в конец своего звена. По следующему сигналу бежит вторая пара и т. п. Пара, отпустившая руки, считается проигравшей.

Карточка 18**Встречные перебежки**

Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета — синие, желтые. По сигналу воспитателя «синие», дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладони и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. И т. д.

Карточка 19**Догони соперника**

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.

2 вариант игры:

Дети убегают разными видами бега.

Карточка 20**Хитрая лиса**

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого

дотронется воспитатель, становится хитрой лисой. Воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие хором 3 раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): «Хитрая лиса, где ты?» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: «Хитрая лиса, где ты?» — будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2—3 детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Играющие образуют круг, игра возобновляется. Игра повторяется 5—6 раз.

Указания. Если лиса выдала себя чем-нибудь, воспитатель назначает другую лису. Выбирать лису может и кто-то из играющих. Если лиса долго не может никого поймать, можно выбрать другого водящего. Если площадка очень большая, можно обозначить ее границы.

Карточка 21

Уголки

Дети становятся возле расположенных на участке предметов физкультурного оборудования, деревьев или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих находится в середине. Он подходит к кому-нибудь из детей и говорит: «Мышка, мышка, отдай мне свой уголок!» Мышка отказывается. Водящий с теми же словами подходит к другому ребенку. В это время все дети выбегают из своих уголков, чтобы поменяться местами. Водящий старается занять чье-нибудь место. Если ему это удастся, то водящим становится оставшийся без места. Если водящий долго не может занять уголок, воспитатель произносит: «Кошка!» По этому сигналу все играющие одновременно меняются местами, а водящий занимает чей-либо уголок.

Указания. Из уголка надо выбегать, нельзя стоять в нем долго; до перебежки можно заранее уговориться с игроком, с которым хочешь поменяться местами; можно занимать уголок вдвоем и выбегать парами.

Игры с прыжками

Карточка 1

Не оставайся на полу

Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию воспитателя они вместе с ловишкой ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленном музыкальным сопровождением (ударами в бубен, хлопками и т. п.). Как только раздастся сигнал воспитателя «лови», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2—3 раза, затем подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра возобновляется.

Указания. Воспитатель следит, чтобы с возвышения дети спрыгивали на обе ноги, приучает детей разбегаться по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взобраться.

Карточка 2

Волк во рву

На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

2 вариант:

Вести второго волка; сделать 2 рва в каждом по волку; увеличить ширину рва – 90-120см.

Карточка 3

Сильный удар

На высоте 25см выше поднятой руки ребёнка подвешивается мяч. Двое детей примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча. Они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, чаще отбивал мяч от себя в другую сторону. Мяча касаться двумя руками.

2 вариант:

Задача детей отбить мяч, подвешенный на верёвке к высокому столбу так, чтобы он закрутился вокруг столба.

Карточка 4

Удочка

Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга воспитатель. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

Указания. Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1—3 раза вокруг самого себя и др. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от удочки назад.

Карточка 5

С кочки на кочку

Дети делятся на 2 группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки — кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40 см). Воспитатель вызывает по несколько детей то с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие.

Указания. Задания можно разнообразить: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.

Карточка 6

Кто скорей по дорожке

Из палочек, шишек, камешков, (льдинок) выкладывают 4-5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 4 м). 4-5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в землю небольшие палочки. Выигрывает тот, кто первым закончит прыжки.

Правила: прыгать на двух ногах по дорожке, не выходя за ее пределы.

Усложнение: выполнять прыжки на одной ноге; перепрыгивать положенные каждому на дорожке 4-5 невысоких предмета (кубики, камешки); выполнять прыжки боком.

Карточка 7

Будь ловким

Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель

останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех кого ни разу не коснулся ловишка.

Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребёнок снова прыгает.

2 вариант:

Прыгать на одной ноге в круг, ввести ещё одного ловишку.

Карточка 8

«Пингвины с мячом»

Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5м ориентир- пенёк фишка. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и обежав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему.

Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.

2 вариант:

Прыгать с мячом до ориентира и обратно, играть командой.

Карточка 9

Сумей вскочить

Дети поочередно подходят к возвышению (бревну, устойчивой скамейке и т. п.) и выполняют прыжок на препятствие разными способами; впрыгивают с места на обе ноги; то же с 3-5 шагов.

Карточка 10

Лиса и куры

Дети изображающие кур стоят на скамейках, кубах, пеньках. Один ребенок выбирается лисой она сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с насеста и бегают по двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя лиса выбегает из своей норы и старается поймать замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору.

Карточка 11

Не задень

На границах площадки с противоположных сторон (ширина 3-4 м, длина 8-10 м) двое водящих с длинной веревкой. Остальные играющие - на площадке. Водящие ходят, держа веревку примерно на высоте 15-20 см от пола. Играющие бегают, перепрыгивая через веревку.

Правила: перепрыгивая, не задевать веревку; тот, кто задел, на некоторое время выходит из игры.

Лягушки в болоте

На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон - берега, на них на расстоянии 50-60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говорят:

*Вот с насиженной гнилушки
В воду шлепнулись лягушки.
Стали квакать из воды:
Ква-ке-ке, ква-ке-ке,
Будет дождик на реке.*

С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.

Правила: с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, ловить лягушек можно на кочке или за границами болота.

Усложнение: ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота.

Ножная цель

Перед скамейкой или бревном высотой 30 см выкладывают из шнуров или рисуют круг диаметром 30 см, дети встают на возвышение, по сигналу спрыгивают в круги и тут же выпрыгивают из них.

Правила: спрыгивать мягко, сильно не приседать; быстро делать следующий прыжок; задевший круг выходит из игры.

Усложнение: спрыгнув в кружок, выполнить в нем прыжок вверх.

Положи скорее камешки

На одной стороне площадки дети делают небольшие лунки (или очерчивают кружки) и встают напротив в шеренгу на расстоянии 4-5 м. Около каждого лежат 5-6 камешков. По сигналу дети берут по одному камешку, прыгают на двух ногах к своей лунке или кружку, кладут камешек и бегом возвращаются. Прыгают со следующим камешком. Выигрывает тот, кто раньше всех выполнил задание.

Правила: камешек класть в лунку или кружок; если он выскочил, надо вернуться и положить его снова; прыгать до самой лунки; не начинать бег до тех пор, пока камешек не окажется в лунке.

Усложнение: прыгать до лунки на одной ноге; прыгать до лунки боком.

Попрыгунчики

На земле на расстоянии 50-60 см. одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают линии на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым.

Правила: прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе-дальше).

Усложнение: изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

Карточка 16

Кто прыгает

Дети стоят по кругу воспитатель с ними. Он называет животных и предметы, которые прыгают и не прыгают, при этом поднимая руки вверх. Например, воспитатель говорит: - лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает и т. Д. по условиям игры дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать.

2 вариант:

Прыжки ноги скрестно или подскоками.

Игры с метанием, бросанием и ловлей

Карточка 1

Охотники и зайцы

На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2—3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову воспитателя «Охотник!» зайцы бегут в домики, а ребенок, изображающий охотника, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

Указания. У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

Карточка 2

Брось за флажок

Дети стоят в 2 шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4—5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков. Воспитатель подсчитывает, сколько игроков забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.

Указания. Можно передавать мешочек своей паре и перебрасыванием. Нужно внимательно следить за местом падения мешочка, так как после падения он может проскальзывать по полу вперед. Результат броска отмечается по месту падения мешочка.

Карточка 3

Попади в обруч

Дети стоят по кругу диаметром 8—10 м, через одного, у каждого в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч. Воспитатель подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и дети передают мешочки своим соседям — вторым номерам и т. д. Воспитатель сравнивает, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется.

Указания. Забрасывать мешочки можно и другими способами: двумя и одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т. п.

Карточка 4

Сбей кеглю

Играющие (1/2 группы) становятся в шеренгу за линию, в 3—5 м от которой находятся кегли по числу детей. (У каждого играющего по два мяча средних размеров.) Нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй мяч. Затем по сигналу все играющие бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий подсчитывает, сколько раз он сбил кеглю.

Указания. Мяч можно бросать, прокатывать, ударяя по нему ногой, и т. п. Игра усложняется, если для сбивания поставить 2—3 кегли для каждого ребенка.

Карточка 5

Сбей мяч

На линии раскладываются небольшие кольца, например кольца от серсо, а па них кладут большие мячи. Играющие становятся на расстоянии 5—6 м колоннами по числу мячей. Они по сигналу сбивают с колец мячи мешочками с песком. В каждой колонне выделяется один наблюдающий. Он поднимает сбитые мячи и подсчитывает их. Затем все бегут за своими мешочками, возвращаются и передают их следующим в колонне. После того как все выполняют задание, мячи передают наблюдающим. Те становятся в колонне первыми и сбивают мячи. Каждая команда подсчитывает количество сбитых мячей. Выигрывает команда, получившая больше очков. Назначаются новые наблюдающие, игра продолжается.

Варианты. Мячи можно разложить на гимнастической скамейке. Можно распределить играющих в команды и так: все первые — одна команда, все вторые — другая команда

и т. д.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети не заходили за линию, бросая мячи. Мячи можно сбивать лишь одной рукой — правой или левой.

Карточка 6

Школа мяча

Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать его одной рукой. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1—3 раза) и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену и поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать его одной рукой. В парах: ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнера, который должен поймать его. Ударить мяч о стену снизу вверх и поймать его. Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки, и поймать его.

Карточка 7

Мяч водящему

Провести 2 линии. Расстояние между ними 2 - 3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает мяч водящему и перебегает в конец колонны, вся колонна продвигается вперед, к исходной линии подходит следующий. Когда все дети бросят мяч, выбирают нового водящего.

Указания. Игру можно провести с элементом соревнования. В этой случае играющим удобно стать в несколько колонн и выбрать столько же водящих. Если игроки роняют мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого колонна теряет время.

Карточка 8

Серсо

Играют по двое. Один при помощи палки (кип) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 3—4 м. Если дети не могут ловить кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

Указания. Воспитатель следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно.

Карточка 9

Меткий стрелок

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и т.д.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего: «РАЗ, ДВА, ТРИ – БЕГИ!», дети начинают бежать по кругу.

Водящий, не сходя с места, бросает в играющих один за другим мячи. Затем по сигналу воспитателя: «РАЗ, ДВА, ТРИ –В КРУГ СКОРЕЙ БЕГИ!» дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водящий. Выбирается новый водящий и игра повторяется.

Карточка 10

Мяч капитану

Играющие становятся в 3-4 колонны. На расстоянии 1,5м от первых игроков в колоннах - водящие с мячами большого диаметра. Для водящих и игроков колонны обозначается линия (шнур, черта), за которую нельзя заступать. По сигналу педагога, водящие бросают мячи первым игрокам колонны, а те возвращают их обратно и перебегают в конец своей колонны. Следующий в колонне передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне окажется игрок, начавший выполнять задание, он поднимает руки вверх.

Карточка 11

Вышибалы

Выбираются водящие – которые будут вышибать. Они стоят по краям зала, дети свободно стоят в центре зала. По сигналу вышибалы начинают бросать мяч в детей стоящих в центре, стараясь попасть в них (по ногам). Дети, в которых попали мячом, садятся на скамейку.

Карточка 12

Сбей кеглю

На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

2 вариант.

Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

3 вариант.

Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд вплотную к друг к другу, высокая кегля в середине. В один ряд одна от другой на небольшом расстоянии -5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре. В два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т. Д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети, соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот, кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии.

Карточка 13

Кто самый меткий

Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.

2 вариант.

Можно увеличить расстояние 3,5м. мишень можно сделать из подвешенных обручей.