**Валдайский муниципальный район**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 7 д.Ивантеево»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического совета 26.06.2024 года, протокол № 1 | Утверждено приказом и.о.директора от 26.06.2024 №156 |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Подвижные игры»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы :1 год

Составитель: Шептанкулова Светлана Юриевна

учитель начальных классов,

первая квалификационная категория

д.Ивантеево.

2024 год

**СОДЕРЖАНИЕ.**

1. **Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**
2. **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**
   1. Пояснительная записка
   2. Цель и задачи программы.
   3. Учебный план
   4. Содержание программы.
   5. Предполагаемые результаты

3.**Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график.

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1.Материально-техническое обеспечение

2.2.2.Кадровое обеспечение

2.2.3.Формы аттестации

2.3.Список литературы.

**1.Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, стандартов второго поколения (в ред.приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 №2357);

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 18.10.2013г., регистрированный №30213) «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 20.06.2017 № 581 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014 г. №253»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 ) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» *(с изменениями №3 в Постановлении от 24.11.2015 №81);*

7. Санитарно-эпидемиологические правила Главного санитарного врача России от 30.06.2020 №16, «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации работы образовательной организации и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции(COVId-19)/

8. Приказ Министерства образования , науки и инновационной политики Новогородской области от *15* ;

9. Требования к составлению рабочей программы в соответствии с ФГОС НОО.

10. Основная Образовательная Программа МАОУ «СШ № 7 д.Ивантеево»

11. Учебный план МАОУ «СШ № 7 д.Ивантеево»

**2.Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной программы «Подвижные игры» является то, что предметом обучения кружка в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. Во время компьютеризации обучающиеся мало находятся в движении, что часто сказывается на их здоровье. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Новизна программы** в том, что учащиеся на этапе начального общего образования по подвижным играм наряду с укреплением физических качеств обогатят себя **универсальными компетенциями:**

— умением организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умением активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умением доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В результате изучения курса «Подвижные игры» обучающиеся научаться: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека: ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию как жизненно важным способам передвижения человека; правилам предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми; организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря.

Физическая подготовка связана с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Кроме того, кружок «Подвижные игры» способствует развитию личностных качеств учащихся.

**Адресат программы:**

**Возраст обучающихся:** 7-11 лет.

Курс разработан для учащихся 1- 4 классов, желающих научиться играть в подвижные игры, организовывать свой досуг на переменах и в свободное время. .

**Срок реализации программы**: 1 год

**Объем программы**: 72 часа.

**Уровень программы** : стартовый (ознакомительный). Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся разного возраста в целях развития коммуникативных качеств обучающихся, коллективизма, чувства локтя, взаимопомощи. Состав группы обучающихся – переменный.

**Режим занятий** Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**2.2. Цели и задачи:**

**Цель программы** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи обучения:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений об организованном досуге, здоровом образе жизни, физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**1.3. Учебный план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел и тема урока | Кол-во часов | Кол-во часов |
| ***Физкультурно­оздоровительная деятельность.*** | | **теория** | **практика** |
| **I** | **Подвижные игры на материале лёгкой атлетики** | **2** | **16** |
| 1 | Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ | 2 |  |
| 2 | Игра «Не оступись» |  | 1 |
| 3 | Игра «К своим флажкам». |  | 1 |
| 4 | Игра «Быстро по местам». |  | 1 |
| 5 | Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц» |  | 1 |
| 6 | Игра «Метко в цель», «Точный расчет». |  | 1 |
| 7 | Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | 1 |
| 8 | Игра «К своим флажкам». «Октябрята». Эс­тафеты. |  | 1 |
| 9 | Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». |  | 1 |
| 10 | Игры «Веревочка под ногами», «Волк во рву». |  | 1 |
| 11 | Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». |  | 1 |
| 12 | Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ |  | 1 |
| 13 | Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | 1 |
| 14 | Игра «К своим флажкам». «Октябрята». Эс­тафеты. |  | 1 |
| 15 | Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». |  | 1 |
| 16 | Игры «Веревочка под ногами», «Волк во рву». Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». |  | 1 |
| **II** | **Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики** | **2** | **16** |
| 1 | Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ |  | 1 |
| 2 | Игра «Бой петухов» |  | 1 |
| 3 | Игра «Пятнашки» |  | 1 |
| 4 | Русская народная подвижная игра «Горелки». |  | 1 |
| 5 | Подвижная игра «Мышеловка» |  | 1 |
| 6 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений |  | 1 |
| 7 | Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ |  | 1 |
| 8 | Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации. |  | 1 |
| 9 | Игра «Бой петухов» Веселые старты. |  | 1 |
| 10 | Русская народная подвижная игра «Горелки». |  | 1 |
| 11 | Игра «Космонавты» |  | 1 |
| 12 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений | 2 | 2 |
| **III** | **Подвижные и спортивные игры на материале футбола, баскетбола** | **2** | **16** |
| 1 | Ловля и броски мяча в парах. Правила ТБ | 2 |  |
| 2 | Подвижная игра «Осада города» |  | 2 |
| 3 | Индивидуальная работа с мячом. « Школа укрощения мяча» |  | 1 |
| 4 | Подвижная игра «Ночная охота» |  | 1 |
| 5 | Глаза закрывай – упражнения начинай |  | 1 |
| 6 | Эстафеты с мячом |  | 3 |
| 7 | Игра «Мяч в кругу.» |  | 1 |
| 8 | Игра «Змейка» (проведи мяч) |  | 1 |
| 9 | Игра «Зайцы в огороде» |  | 1 |
| 10 | Игра «День, ночь» |  | 1 |
| 11 | Игра «Попади в кольцо», элементы эстафеты |  | 1 |
| 12 | Игра «Чеканка», Мяч в кругу. |  | 1 |
| 13 | Игра в одни ворота. |  | 2 |
| **IV** | **Подвижные и спортивные игры на материале волейбола** | **2** | **16** |
| 1 | Упражнения и подвижные игры с мячом |  | 1 |
| 2 | Броски мяча через волейбольную сетку |  | 1 |
| 3 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. |  | 1 |
| 4 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  | 1 |
| 5 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». |  | 1 |
| 6 | Подвижная игра «Точно в цель» |  | 1 |
| 7 | Командная подвижная игра «Хвостики»» |  | 1 |
| 8 | Подвижная игра «Воробьи-вороны» |  | 1 |
| 9 | Игра «Чей мяч дальше» |  | 1 |
| 10 | Игра «Снайперы» |  | 1 |
| 11 | Игра «не урони мяч» |  | 1 |
| 12 | Игра «Брось и поймай» |  | 1 |
| 13 | Прыжки на мячах-хопах |  | 1 |
| 14 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». |  | 1 |
| 15 | Игра «Пионербол» |  | 2 |
| **Всего часов** | | **72 часа** | |

**1.4. Содержание программы.**

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно­оздоровительная деятельность* *(в процессе уроков)***

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:** *(прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту).* Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Предупреждение травматизма во время занятий Игра «Не оступись». ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Игра «Быстро по местам» , «Лисы и куры» Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Игра «Метко в цель», «Точный расчет».

**Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики:** *(игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию).*Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации ( стихотворные игры). Эстафеты, Развитие ловкости Игра «Бой петухов». Игра «Через холодный ручей», «Пятнашки» Развитие силы, ловкости. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упражненийй с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. П/И «Салки» и «Мышеловка». Разминка со стихотворным сопровождением П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка»

**Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола:**  *подвижные игры на материале баскетбола).*Разминка с мячами, подвижная игра «Осада города». . Подвижная игра «Вышибалы». Разминка с закрытыми глазами «Ночная охота». Подвижные игры по желанию учеников. Проведение эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»

**Подвижные и спортивные игры на материале волейбола:***. Подвижные игры разных народов).*Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Прием и передача мяча. Разминка с малыми мячами. Разминка в движении. Броски набивного мяча от груди и снизу. П/и «Точно в цель». Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровые упражнения на равновесие. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Игра в птиц».

* 1. **Предполагаемые результаты.**

.

**1.5. Личностные, метапредметные и предметные результаты:**

В результате должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты: у обучающегося будут сформированы:**

- установка на здоровый образ жизни;

- основы экологической культуры: готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения;

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

- принимать и выполнять учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,

- учитывать установленные правила в игре;

- осуществлять контроль по результату игры;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной игрой;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

- играть в игры

-использовать игры для проведения досуга

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве, коллективе*;*

- владеть правилами игры, рядом общих приемов организации игры.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, во время игр

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности(игре), в том числе в ситуации столкновения интересов;

- использовать речь для регуляции своего действия;

**Метапредметные результаты:**

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «досуг», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, , подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий игрой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях кружка и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

- отбирать игры для организации досуга, физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

3.**Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график.

1. Начало учебного года: 01.09.2024 г.
2. Окончание учебных занятий:

1-4 классы – 30.05.2025 года

1. Сменность занятий:

Учебные занятия проводятся в одну смену

1. Продолжительность учебного года:

1-4 – 36 учебных недели

1. Режим работы школы:

1-4 классы – 5-дневная рабочая неделя

1. Регламентирование образовательного процесса на учебный год:
2. продолжительность учебных занятий по четвертям:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Дата | | Продолжительность (количество учебных недель) |
| Начало четверти | Окончание четверти |
| 1 четверть | 02.09.2024 г. | 27.10.2024 г. | 8 |
| 2 четверть | 04.11.2024 г. | 28.12.2024 г. | 9 |
| 3 четверть | 09.01.2025 г. | 22.03.2025 г. | 10 |
| 4 четверть | 31.03.2025 г. | 1-4 классы – 30.05.2025 | 9 |

**2.2. Условия реализации программы.**

**2.2.1.Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечание |
| 1 | Стенка гимнастическая | г |  |
| 3 | Канат для лазанья с механизмом крепления | г |  |
| 4 | Перекладина навесная | Г |  |
| 5 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 6 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |  |
| 7 | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
| 8 | Маты гимнастические | г |  |
| 9 | Мяч набивной (1 кг) | г |  |
| 10 | Мяч малый (теннисный) | г |  |
| 11 | Скакалка гимнастическая | к |  |
| 12 | Палка гимнастическая | г |  |
| 13 | Обруч гимнастический | г |  |
| 14 | Секундомер | к |  |
| 15 | Сетка для переноса малых мячей | к |  |
| 16 | Мячи малые | к |  |
| 17 | Ракетки для настольного тенниса | г |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | | | |
| 20 | Планка для прыжков в высоту | д |  |
| 21 | Стойка для прыжков в высоту | д |  |
| 22 | Фишки разметочные | г |  |
| 23 | Мячи для метания 150 гр. | д |  |
| 24 | Рулетка измерительная (10м) | г |  |
| 25 | Секундомер | Г |  |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | | |
| 26 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | д |  |
| 27 | Мячи баскетбольные | г |  |
| 28 | Стойки волейбольные универсальные | д |  |
| 29 | Сетка волейбольная | д |  |
| 30 | Мячи волейбольные | г |  |
| 31 | Кегли | д |  |
| 32 | Мячи футбольные | г |  |
| 33 | Насос для накачивания мячей | г |  |
| ***Средства первой помощи*** | | | |
| 34 | Аптечка медицинская | д |  |
|  | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 1 | Спортивный зал игровой |  |  |
| 2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
|  | ***Пришкольная площадка*** | | |
| 1 | Легкоатлетическая дорожка | д |  |
| 2 | Гимнастический городок | д |  |
| 3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | д |  |
| 4 | Площадка игровая баскетбольная | д |  |

**Условные обозначения:** Д- демонстрационный экземпляр (1экз); К-комплект(из расчета на каждого учащегося, исходя из реального наполняемости класса; Г- комплект. (необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько человек.)

**2.2.2. Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования- учитель начальных классов или учитель физической культуры.

**2.2.3. Формы аттестации**

1. Входной контроль.

2.Промежуточная аттестация (соревнования в группах, эстафеты, проведение физкультминуток, проведение игровых перемен)

3.Итоговый контроль (итоговая эстафета, проведение игр во время Дня защиты детей)

**2.3.Список литературы:**

**Литература для учителя:**

* 1. Ахмеров Э.К. Спортивные и подвижные игры в школе. - Минск, 1968.
* 2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учеб. пос. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
* 3. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. - М., 2000.
* 4. Головина Н.Н. Подвижные игры младших школьников как средство физического воспитания // Физическая культура. - №5. - 2009. - С. 11-12.
* 5. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пос. - Минск, 1994.
* 6. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. - М., 2000.
* 7. Игры и развлечения детей на воздухе / Сост. Т. Осокина, Е. Тимофеева, Л. Фурмина. - М., 1983.
* 8. Игры на свежем воздухе / Сост. В. Дмитриев. - М., 1998.
* 9. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: учеб. пос. - М.: Высш. шк., 1984. - 336 с.
* 10. Макаренко А.С. Лекции о воспитании детей. - М.: Учпедгиз, 1947.
* 11. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Академия, 1999.
* 12. Неверкович С.Д., Киршев С.П. Построение программ по физической культуре для начальной школы // Физическая культура. - №2. - 2007. - С. 12-14.
* 13. Основы теории и методики физической культуры: учеб. / Под ред. А.А. Гужаловского. - М., 1986.
* 14. Растим здоровых, умных и добрых: воспитание младшего школьника: пос. для сред. и высш. педагогич. заведений. / Сост. Л.В. Ковинько. - М.: Академия, 1996. - 288 с.
* 15. Сивачева Л.Н. Физкультура - это радость! - СПб., 2001.
* 16. Теория и методика физического воспитания: учеб. / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Академия, 1997.
* 17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пос. - М.: Академия, 2007. - 480 с.
* 18. Физическая культура. Начальная школа (Учебная программа для учащихся 1-4 классов). - М., 2001.
* 19. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 256 с.
* 20. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания. - Ростов н/Д, 1993.

**Литература для учащихся.**

**.** Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

# **Приложение. 1**

Сборник подвижных игр.

# **ПЕРВАЯ ЧАСТЬ**

Мышеловка

Цель. Упражнять в беге. Продолжать формировать умение действовать быстро, развивать ловкость, внимание.

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

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

Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!

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

Подвижная игра «ШКОЛА МЯЧА»

Цель: Закрепить навыки работы с мячом, учить координировать свои движения, развивать выносливость, умение играть в коллективе.

Ход игры: Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками.

В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

Виды движений:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх, и пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.

2. Ударить мяч о землю и поймать двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

3. стоять лицом к стене на расстоянии двух-трех от нее шагов, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками.

4. Бросить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от нее, а затем уже ловить его.

5. Отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой.

Перебежки

Цель. Продолжать формировать навыки метания в подвижную цель, умение действовать совместно с товарищами.

Ход игры: На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится вторая линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта.

Играющие делятся на две группки – два отряда (не долее 6-8 человек в каждом). Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит два снежка. По сигналу воспитателя первый отряд перебегает из одного дома в другой. Дети второго отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз также отходят в сторону.

Учитель отмечает, кто из детей одного и другого отряда был более ловким, смелым, метким. После этого, временно выбывшие из игры, возвращаются в свои отряды. Отряды меняются, и игра продолжается.

Примечание: 1. Снежки для игры можно заготовить заранее и сложить в кучу, откуда дети будут их брать, а можно лепить их тут же перед началом игры. 2. Для установления очередности (какому отряду первому бежать, какому бросать снежки) отряды могут воспользоваться считалками

[Охотники и утки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fball_2%2Foxotniki-i-utki)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fball_2)  
Развивает: [глазомер](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fglazomer), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Лови – бросай!..](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fball%2Flovi-brosaj)

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.

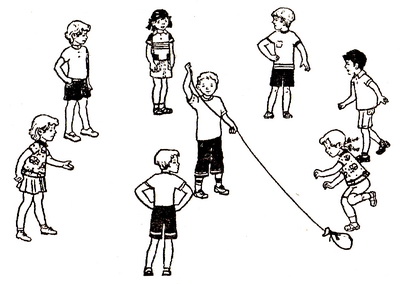
Категория: [Активные игры с мячом](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fball_2)  
Развивает: [глазомер](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fglazomer), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Удочка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fudochka-2)

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 крута. 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. Подсчиты-вается 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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Гуси-лебеди](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fgusi-lebedi)

По цели и характеру является разновидностью игры «[Ловишка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Flovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)» (салка, [пятнашка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fpyatnashki)).

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

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— Га-га-га!  
— Есть хотите?  
— Да, да, да!  
— Ну летите!  
— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!  
— Ну летите, злого волка берегитесь!

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

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

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Караси и щука](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fkarasi-i-shhuka-3)

По цели и характеру напоминает игру «[Ловишка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Flovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)».

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Кружева](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fkruzheva)

По цели и характеру является одной из разновид­ностей игры «[Ловишки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Flovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)» («[Пятнашки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fpyatnashki)»).

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Дедушка-рожок](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fdedushka-rozhok)

По цели и характеру является разновидностью игры «[Ловишка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Flovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)».

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.

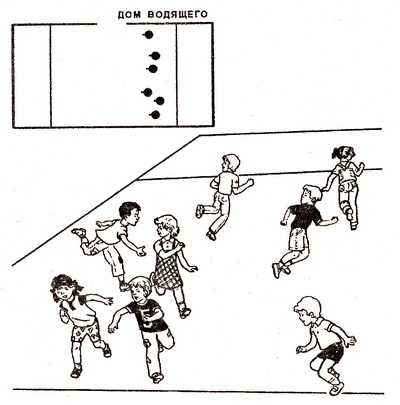
Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?»

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Попробуй поймай](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fpoprobuj-pojmaj)

По цели и характеру является разновидностью игры «[Ловишка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Flovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)».

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 перебегает 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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Кто быстрее?](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fwinter_2%2Fkto-bystree-2)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fwinter_2)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij)

[Прихлопни комара](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fprihlopni-komara)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [глазомер](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fglazomer), [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Мяч в кругу](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fwater%2Fmyach-v-krugu)

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.

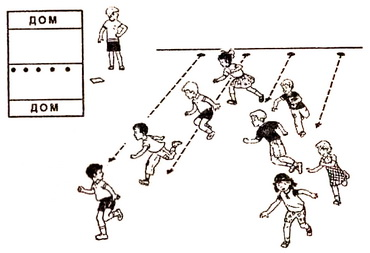
Правила игры: во время перебрасывания (броска и ловли мяча) можно делать шаг вперед или назад, падать в воду, но не вырывать мяч из рук другого; нельзя тол­каться.

Категория: [Игры на воде](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fwater)  
Развивает: [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[День и ночь](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fworld_game%2Fazerbajdzhanskie%2Fden-i-noch)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fworld_game%2Fazerbajdzhanskie)  
Развивает: [быстроту реакции](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fbystrotu-reakcii), [силовую выносливость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsilovuyu-vynoslivost)

[Пятнашки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fpyatnashki)

По цели и характеру является разновидностью игры «[Ловишка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Flovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)», 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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Лягушка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fwater%2Flyagushka)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fwater)  
Развивает: [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat)

[Кто дальше?..](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fwater%2Fkto-dalshe-4)

По цели и характеру напоминает игру «[Лягушка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fwater%2Flyagushka)».

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fwater)  
Развивает: [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat)

[Кто дальше?..](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fjumping%2Fkto-dalshe-5)

Цель игры: освоение ребенком бега со скакалкой.

На игровой площадке проводится линия. Одновре­менно могут участвовать 2—4 ребенка с короткими ска­калкам.

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fjumping)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij)

[Кто дальше?](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fwinter_2%2Fkto-dalshe-6)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fwinter_2)  
Развивает: [глазомер](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fglazomer), [меткость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fmetkost)

[Белые медведи](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fbelye-medvedi-2)

По цели и характеру является одной из разновид­ностей игры «[Ловишки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Flovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)».

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Змейка (Проведи мяч)](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fball%2Fzmejka-provedi-myach)

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

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

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

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

Вариант игры:

можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить од­новременно соревнование на скорость между дву­мя участниками;

ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;

игрок будет вести мяч от линии, обходя все пред­меты «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Категория: [Игры с мячом](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fball)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Эстафета с мячами](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fball%2Festafeta-s-myachami)

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.

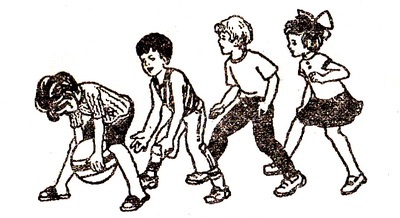
По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребе­нок передает мяч через голову второму, второй — тре­тьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний 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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fball)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Не урони мяч](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fball%2Fne-uroni-myach)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fball)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Зайцы в огороде](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fzajcy-v-ogorode)

Разновидность «[Ловишки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Flovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)», 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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Кот и мышки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fkot-i-myshki)

Разновидность игры «[Ловишка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Flovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)», но в роли «ловиш­ки» выступает «кот».

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

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

Кошка мышек сторожит,  
Притворилась, будто спит…

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

Можно использовать рифмовку:

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

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

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

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

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Охотник и зайцы](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Foxotnik-i-zajcy)

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

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охот­ника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чер­тят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диа­метром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Вос­питатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живу­щего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превра­щается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убе­гать от гоняющегося теперь за ним охотника.

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

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



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

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Не попадись…](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fne-popadis)

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 бегает 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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Горелки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fgorelki)

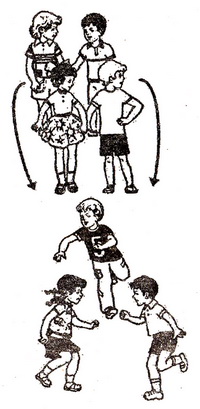
Цель игры: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не до­ходя 2—3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки.

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

Дети в колонне говорят рифмовку:

«Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо — Птички летят,  
Колокольчики звенят!  
Раз, два, три — беги!..»

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

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

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

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[С кочки на кочку](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fs-kochki-na-kochku)

По цели и характеру она напоминает игру «[Через ручеек](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fcherez-rucheek)».

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij)

[Не урони шарик](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fne-uroni-sharik)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Гусеницы](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fgusenicy)

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

На игровой площадке перед началом игры проводят дне 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 ни 2—3 команды с равным количеством игроков.

По команде воспитателя, команды подходят к ли­нии старта и строятся в колонну друг за другом с дистан­цией между колоннами 1,5—2 м. Каждый играющий сги­бает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой дер­жит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом образуется команда-це­почка. По сигналу воспитателя каждая из команд-цепо­чек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге.

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

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij)

[Соперники (Петушки)](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fsoperniki-petushki)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Рыбки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Frybki)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [основные виды движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fosnovnye-vidy-dvizhenij)

[Кто дальше?..](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fkto-dalshe)

По цели и характеру эта игра близка игре «[Донеси мешочек](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fdonesi-meshochek)».

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [выдержку](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvyderzhku), [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij)

[Донеси мешочек](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fdonesi-meshochek)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [выдержку](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvyderzhku), [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij)

[Из обруча в обруч](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fiz-obrucha-v-obruch)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [основные виды движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fosnovnye-vidy-dvizhenij)

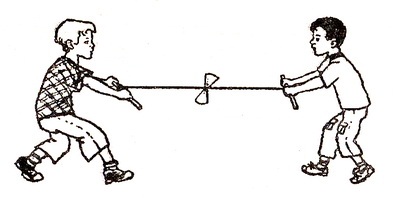
[Дойди до середины](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fdojdi-do-serediny)

Цель игры: развитие ловкости, укрепление муску­латуры рук.

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

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

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

Варианты игры:

Выигравший получает право продолжить игру с другим партнером до первого поражения. Выяв­ляется участник, победивший большее число раз.

Проигравшие выбывают, а между победителями пар устраивается соревнование с последующим выбыванием до выявления одного победителя.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [мускулатуру рук](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fmuskulaturu-ruk)

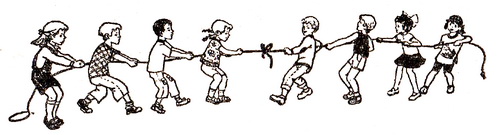
[Перетягивание каната](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fperetyagivanie-kanata)

По цели и характеру является разновидностью игры «[Перетягивание в шеренгах](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fperetyagivanie-v-sherengax)».

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [выносливость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvynoslivost), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [навыки игры в коллективе](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fnavyki-igry-v-kollektive), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [силу](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsilu)

[Бычки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fball%2Fbychki)

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.

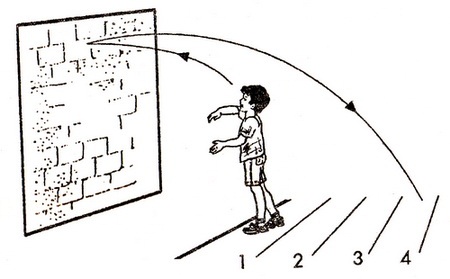
Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

Категория: [Игры с мячом](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fball)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat)

[Чей мяч дальше?..](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fball%2Fchej-myach-dalshe)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fball)  
Развивает: [силу](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsilu), [точность броска](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Ftochnost-broska)

[Посадка картофеля](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fworld_game%2Fbelorusskie%2Fposadka-kartofelya)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fworld_game%2Fbelorusskie)  
Развивает: [быстроту движения](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fbystrotu-dvizheniya), [силовую выносливость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsilovuyu-vynoslivost)

[Спутанные кони (Тышаулы атлар)](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fworld_game%2Ftatarskie%2Fsputannye-koni-tyshauly-atlar)

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, обегают 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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fworld_game%2Ftatarskie)  
Развивает: [силовую выносливость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsilovuyu-vynoslivost)

[Пастух](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fworld_game%2Farmyanskie%2Fpastux)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fworld_game%2Farmyanskie)  
Развивает: [быстроту реакции](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fbystrotu-reakcii), [внимание](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvnimanie), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Фигуры](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Ffigury)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [внимание](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvnimanie), [умения действовать по сигналу](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fumeniya-dejstvovat-po-signalu)

[Снайперы](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fwinter%2Fsnajpery)

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

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

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

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

Победителем считается тот, кто поразил цель мень­шим количеством снежков.



Вариант игры: после поражения цели ребенок отхо­дит шаг назад и снова начинает поражать цель опре­деленным количеством снежков (3 снежка). Так продол­жается до промаха. Победителем считается тот, кто по­ражает цель с самой дальней дистанции.

Категория: [Активные игры зимой](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fwinter)  
Развивает: [глазомер](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fglazomer), [точность броска](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Ftochnost-broska)

[Передай мяч](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fwater%2Fperedaj-myach)

Цель игры: обучение детей погружению в воду с го­ловой.

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

Играющие дети разбиваются на пары и становятся друг за другом на расстоянии 0,7—0,8 м. Ноги расстав­лены на ширину плеч. Стоящий впереди ребенок держит в руках мяч.

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

Воспитатель отмечает пару, которая играет быстрее и четче.

Категория: [Игры на воде](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fwater)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [навыки плавания](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fnavyki-plavaniya)

Варианты игры:

играющие дети делятся на две-три команды с рав­ным числом участников и становятся в колонны на расстоянии 0,7—0,8 м друг от друга. В руках у стоящего первым в колонне мяч. По сигналу или команде воспитателя начинается передача мяча под водой между ног стоящему сзади. Последний ребенок, получив мяч, должен поднять его над головой. Побеждает та команда, которая быст­рее других выполнила упражнение;

играющие дети передают мяч в одном направле­нии, а потом поворачиваются кругом и передают мяч в другом направлении. Побеждает команда, первой выполнившая задание в обоих направле­ниях;

дети передают мяч не между ног, а справа или слева от ног.

[На новое место (Смени место…)](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fna-novoe-mesto-smeni-mesto)

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

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 16—20 м. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстра­иваются в колонны на линии старта, на расстоянии 1,5— 2 м друг от друга.

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

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

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [выносливость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvynoslivost), [навыки игры в коллективе](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fnavyki-igry-v-kollektive), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства товарищества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-tovarishhestva)

[С кочки на кочку](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fs-kochki-na-kochku)

По цели и характеру она напоминает игру «[Через ручеек](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fcherez-rucheek)».

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.

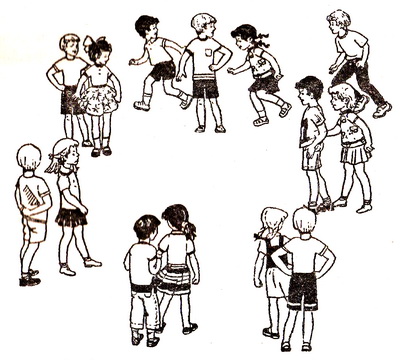
Вариант игры: каждый из играющих вместо нари­сованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на дру­гой берег.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [внимание](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvnimanie), [умения действовать по сигналу](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fumeniya-dejstvovat-po-signalu)

[Третий лишний](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Ftretij-lishnij)

По цели и характеру является одной из разновид­ностей игры «[Пятнашки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fpyatnashki)».

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

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

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

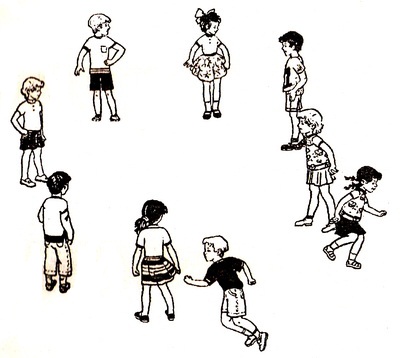
Правила игры: бегать можно только по кругу, но нельзя перебегать через него.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Свободное место](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fsvobodnoe-mesto)

Цель игры: развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.

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



Правила игры: пробегать через круг запрещается.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [внимание](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvnimanie), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [скоростные качества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fskorostnye-kachestva)

[Утята и щука](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Futyata-i-shhuka)

Разновидность игры «[Ловишка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Flovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)», но в роли «ловиш­ки» выступает «щука».

Перед началом игры выбирают или воспитатель на­значает из играющих детей «щуку». Остальные дети — «утята».

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

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

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

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

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Смени место](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fsmeni-mesto)

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

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

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

Побеждает команда, которая сумела первой размес­титься за противоположной линией.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [внимание](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvnimanie), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [навыки игры в коллективе](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fnavyki-igry-v-kollektive), [скоростные качества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fskorostnye-kachestva)

[Мяч соседу](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fball_2%2Fmyach-sosedu)

Цель игры: развитие ловкости.

Из числа играющих выбирается водящий. Осталь­ные игроки становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, а в центре круга — водящий.

По сигналу или по команде учителя игроки начи­нают передавать мяч друг другу вправо или влево, но обязательно рядом стоящему игроку. Направление пе­редачи мяча может меняться в процессе игры много раз. Задача водящего — не покидая пределы круга, дотро­нуться до мяча, находящегося в руках игрока, или во время передачи.

Если это удается, то тот игрок, у которого был в данный момент мяч, становится водящим и игра начина­ется сначала.

Категория: [Активные игры с мячом](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fball_2)  
Развивает: [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Попрыгунчики-воробушки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fpoprygunchiki-vorobushki)

По цели и характеру повторяет игру «[Не попадись…](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fne-popadis)».

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста участников игры). Из числа участников выбирают водящего — «большую птицу» (со­кол, коршун, орел). Эта птица располагается внутри кру­га.

Остальные играющие изображают воробушков. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него, стараясь не попасться «большой птице», могут бегать по кругу.

Водящий старается дотронуться рукой («осалить», «запятнать») до «воробьев», находящихся в пределах кру­га. Счет ведется на количество штрафных очков за опре­деленный отрезок игры или первый «осаленный» воро­бей становится внутри круга «большой птицей», а водя­щий становится воробушком. Игра продолжается.

Вариант игры: воробушкам разрешается передви­гаться только прыгая на двух ногах.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Невод](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fnevod)

Цель игры: обучение основным видам движения (ходьба, бег, прыжки), укрепление опорно-двигательно­го аппарата, развитие ловкости.

Игровая площадка представляет собой «озеро». По нему ходят двое водящих с «неводом» (держа за концы натянутую скакалку, веревочку, шнур). Они стараются загнать в «невод» других играющих детей — «рыбок», которые стараются вырваться из «невода», перепрыгнув через него. «Рыбки», не успевшие перепрыгнуть через «невод» или задевшие его в момент прыжка, выбывают из игры, а водящие начинают новый заход с «неводом» по игровой площадке.

Правила игры: «невод» должен все время двигаться на одинаковой высоте. Категорически запрещается под­нимать «невод» во время прыжка, что может привести к травме.

Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки».

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat)

[Лошадки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Floshadki)

Цель игры: обучение в игровой форме основным видам движения (ходьба, бег), умению играть в кол­лективе.

На игровой площадке воспитатель разбивает детей на пары: «лошадка» и «кучер». В руках у «кучера» скакал­ка или кусок веревки, которой он «запрягает» «лошадку» (веревка проходит по задней поверхности шеи и под мыш­ками), а ее концы (вожжи) «кучер» держит в руках. Уп­равляя «вожжами», «кучер» едет по кругу игровой пло­щадки, вдоль одной из сторон или передвигается по иг­ровой площадке в разных направлениях, но не допуска­ется сталкивание «лошадей».

По сигналу воспитателя через определенное время «кучер» и «лошадь» меняются местами.

Движения в игре могут быть от медленной ходьбы до бега, но всегда движения «лошади» и «кучера» долж­ны быть согласованы.

Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 8—10 м (линия «стар­та» и «финиша»). По сигналу воспитателя проводятся «скачки». В каждом «забеге» участвует 3—4 пары, задача которых быстрее пройти дистанцию от старта до фини­ша. Побеждает пара, первая пересекшая линию «фини­ша».

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [основные виды движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fosnovnye-vidy-dvizhenij), [умение работать в коллективе](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fumenie-rabotat-v-kollektive)

[Два Мороза](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fdva-moroza)

По цели и характеру является одной из разновид­ностей игры «[Ловишка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Flovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)» (салки, пятнашки).

На игровой площадке на расстоянии 15—25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями распо­лагаются «домики», а между ними — игровое поле.

Из общего числа играющих выбирают двух водящих, которые становятся в центре площадки и говорят риф­мовку:

Мы два брата молодые,  
Два Мороза удалые!  
Я Мороз — Красный Нос,  
А я Мороз — Синий Нос.  
Кто из вас решится  
В путь дороженьку пуститься?!..

Дети, стоящие за одной из черт в «домике», хором отвечают:

Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам Мороз!

После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мо­роза стараются коснуться рукой («запятнать») как можно больше перебегающих детей. Тот игрок, которого косну­лась рука Мороза, застывает на месте, а остальные игра­ющие скрываются за линией дома.

Затем следует перебежка в другую сторону. Во время этой перебежки играющие могут выручить своих «оса­ленных» товарищей, коснувшись их рукой. После этого ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру и стара­ется скрыться за линией дома.

Правила игры: водящие не имеют права касаться рукой игроков, успевших пересечь линию;

после нескольких перебежек выбираются новые Морозы, а игра начинается сначала.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Салки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fsalki)

По цели и характеру игра является разновиднос­тью «[ловишек](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Flovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)».

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Всадники](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fvsadniki)

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

Для проведения игры приготавливают 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 «копя», 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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [воображение](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvoobrazhenie), [дисциплинированность](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fdisciplinirovannost), [основные виды движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fosnovnye-vidy-dvizhenij)

[Пожарные на учении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fwinter_2%2Fpozharnye-na-uchenii)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fwinter_2)  
Развивает: [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Ну-ка, отними!](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fball_2%2Fnu-ka-otnimi)

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 удается 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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fball_2)  
Развивает: [внимание](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvnimanie), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Встречная эстафета](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fwinter_2%2Fvstrechnaya-estafeta)

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.

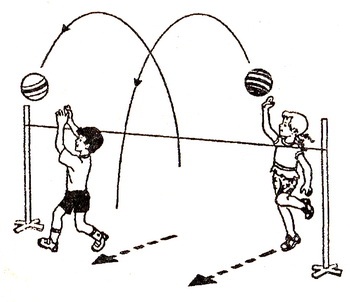
В момент пересечения линии играющий подает ус­ловный знак (поднятая рука, крик и т. п.), по которому начинает бег следующий участник команды. Побеждает та команда, все игроки которой первыми соберутся за стартовой чертой другой команды.

Категория: [Активные игры зимой](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fwinter_2)  
Развивает: [быстроту реакции](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fbystrotu-reakcii), [внимательность](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvnimatelnost)

[Бросить и поймать](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fball%2Fbrosit-i-pojmat)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fball)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Брось через верёвку](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fball%2Fbros-cherez-veryovku)

Цель и характер напоминает игру «[Бросить и пой­мать](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fball%2Fbrosit-i-pojmat)».

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fball)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Пройди бесшумно](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fprojdi-besshumno)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Караси и щука](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fwater%2Fkarasi-i-shhuka-2)

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

Игра проводится в бассейне или на ограниченном уча­стке водоема с глубиною 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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fwater)  
Развивает: [быстроту реакции](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fbystrotu-reakcii), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Удочка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fwater%2Fudochka)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fwater)  
Развивает: [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [навыки плавания](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fnavyki-plavaniya)

[Журавли-журавушки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fworld_game%2Fadygejskie%2Fzhuravli-zhuravushki)

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 матка. 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;

матка-«журавль» меняется по договоренности.

Категория: [Адыгейские народные игры](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fworld_game%2Fadygejskie)  
Развивает: [внимание](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvnimanie), [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [мускулатуру спины](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fmuskulaturu-spiny)

[Волк во рву](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fvolk-vo-rvu)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [внимание](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvnimanie), [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij)

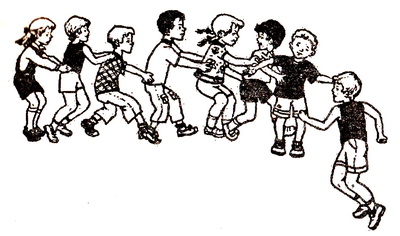
[Коршун и наседка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fkorshun-i-nasedka)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [основные виды движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fosnovnye-vidy-dvizhenij)

[Подними предмет](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fwinter_2%2Fpodnimi-predmet)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fwinter_2)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Перебежчики](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fperebezhchiki)

Цель игры: по своим задачам и характеру напоми­нает игру «[Ключи](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fklyuchi)».

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.

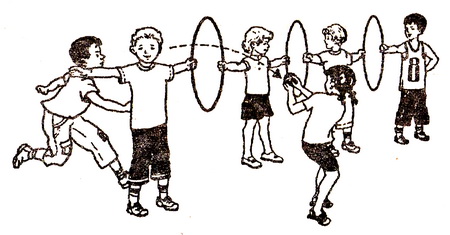
Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [быстроту реакции](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fbystrotu-reakcii), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Мяч сквозь обруч](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fball%2Fmyach-skvoz-obruch)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fball)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Угости белку орешком](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fugosti-belku-oreshkom)

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 фасстояние 2—3 м) Каждый ребенок делает по 3—5 попыток положить «орех» в корзинку белочке. Воспитатель отмечает технику прыж­ка и приземления, а также того, кто положил больше «орешков».

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [глазомер](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fglazomer), [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij)

[Птички в гнёздышках](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fptichki-v-gnyozdyshkax)

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 гнездышки 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 гнез­дышко только на двух ногах. Во время «полета» по игро­вой площадке не сталкиваться друг с другом. При заня­тии свободных гнездышек не толкаться, не ссориться, не применять силу, выталкивая другую птичку.

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

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [внимательность](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvnimatelnost), [дисциплинированность](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fdisciplinirovannost)

[Через ручеек](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fcherez-rucheek)

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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij)

[Поезд](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fpoezd)

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 натыкаться 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».

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij)

[Палочка-выручалочка (Прятки, Жмурки)](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fpalochka-vyruchalochka-pryatki-zhmurki)

Одна из самых распространенных и известных игр, в которой иногда меняются правила.

Цель игры: развитие двигательных навыков (ходь­ба, бег), развитие ловкости и быстроты реакции, чувства коллективизма.

Преимущественно игра проводится на свежем воз­духе. При этом заранее оговариваются границы, в пре­делах которых могут прятаться играющие.

Перед началом игры все играющие становятся в круг и при помощи одной из «считалок» определяется «водя­щий». Он становится лицом к стене, на которой отмечен ограниченный участок-«кон», или к дереву, закрывает гла­за и начинает считать до 10 или 50 (по договоренности).

Около водящего на земле лежит «палочка-выруча­лочка». Пока водящий проводит счет, все играющие пря­чутся в разные места. Окончив счет, водящий поворачи­вается, берет палочку и говорит: «Палочка пришла — ни­кого не нашла!..»

После этого водящий кладет палочку у «кона» и идет искать спрятавшихся играющих. Найдя первого, водящий спешит к палочке, берет ее, стучит ею о «кон» и кричит: «Палочка-выручалочка нашла…. (называет имя игрока)».

Одновременно обнаруженный игрок тоже спешит к палочке, стараясь обогнать водящего. Если это ему уда­ется, то он берет палочку, стучит ее о «кон» и кричит: «Палочка-выручалочка, выручи меня!..»

Если найденный игрок опоздает и первым палочкой постучит водящий, то он выходит из игры.

Игра заканчивается, когда найдены все играющие. В следующий раз водящим становится тот, кого нашли первым или последним (по договоренности).

Вариант игры: после того, как найдены один или несколько играющих, любой из оставшихся играющих может незаметно, опередив водящего, подбежать к па­лочке, взять ее, ударить ее по «кону» и сказать при этом: «Палочкой выручалочкой выручу всех!..» Если это игро­ку удается, то все ранее найденные игроки считаются вырученными, а игра начинается сначала с прежним во­дящим.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [быстроту реакции](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fbystrotu-reakcii), [двигательные навыки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fdvigatelnye-navyki), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [чувства коллективизма](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-kollektivizma)

[Цыплята и лиса](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fcyplyata-i-lisa)

Разновидность игры «[Ловишка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Flovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)», но в роли «ловиш­ки» выступает «лиса».

Из числа играющих детей выбирается «лиса», а ос­тальные дети — «цыплята». В начале игры роль лисы может исполнить воспитатель.

Дети-«цыплята» стоят на скамейках, пеньках, плос­ких камешках или им отводится «домик» за проведенной на игровом поле чертой. «Лиса» бегает в игровом поле.

Дождавшись, когда «лиса» отбежит в дальний угол, «цыплята» спрыгивают со своих мест вниз или пересека­ют линию «домика» и передвигаются по игровому полю, прыгая на двух ногах. Они стараются не удаляться дале­ко от «домика». При приближении лисы «цыплята» ста­раются быстрее забраться на свои места или пересечь линию «домика». Но их передвижения ограничены прыж­ками, а «лиса» может бежать. Пойманных «цыплят» она уводит в свой угол (в свою «нору»), а затем продолжает­ся игра.

После того, как «лиса» поймает 4—6 цыплят, воспи­татель возвращает пойманных «цыплят» в игру, а «лису» меняет.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Мяч в кругу](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fball_2%2Fmyach-v-krugu-2)

Цель игры: разучивание элементов техники игры в футбол.

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Один из игроков в качестве водящего встает с футбольным мячом в середину круга. Он бьет мяч левой (правой) но­гой, смотря по уговору, а остальные должны отражать мяч правой (левой) ногой. Кто ошибется, занимает мес­то водящего. Водящий старается искусными ударами выбить мяч из круга между играющими. Если это ему удается, то его место занимает тот, кто пропустил мяч. Если играющие в кругу отражают мяч левой ногой, то водящим становится тот, около левой ноги которого про­скочил мяч.

Если же мяч проскочил выше пояса и вылетел за круг, водящему необходимо вновь ввести его с внешней стороны в круг. То же делает тот, кто не смог отбить мяч ногой, и он вылетел из круга.

Если мяч вылетает из круга, все играющие поворачиваются на 180°, т. е. кругом. Кто выпустил мяч, должен ударом ноги по мячу вновь ввести его в круг. При ном игроки, стоящие в кругу, получают возможность сильными и точными ударами отбить мяч, не дать ему проскочить в круг.

Если играющих много, можно играть двумя мяча­ми с двумя водящими.

Категория: [Активные игры с мячом](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fball_2)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[У медведя во бору](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fu-medvedya-vo-boru)

Разновидность игры «[Ловишка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Flovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)», но только в роли «ловишки» выступает «медведь».

На игровой площадке чертят две линии, расстояние между которыми 5—10 м (в зависимости от возраста иг­рающих). За первой линией — «домик» детей, а за второй — «домик» (берло­га) «медведя». Игровая площадка меж­ду двумя линиями — это лес. Начать игру в роли медведя может воспита­тель, а потом «медведя» выбирают из играющих детей (ребенку можно дать маску).

Дети идут в лес в сторону домика медведя и на ходу говорят следующую рифмовку:

«У медведя во бору,  
Грибы, ягоды беру.  
Медведь рычит,  
Он на нас сердит!..»

Услышав эти слова, «медведь» рычит, выбегает из берлоги и бросает­ся ловить детей, которые стараются ус­петь убежать от него за линию своего «домика».

Пойманного ребенка «медведь» отводит в свою берлогу (за свою линию), а игра по­вторяется. После того, как «медведь» поймал 3—5 детей, воспитатель может сменить «медведя».

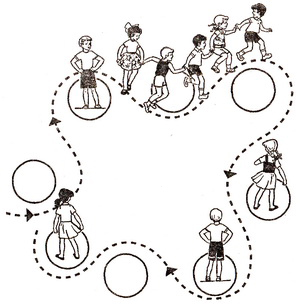
Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [опорно-двигательный аппарат](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Foporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fchuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

[Море волнуется…](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fdoshk_vozr%2Fair%2Fmore-volnuetsya)

Цель игры: в игровой форме обучение основным ви­дам движения (ходьба, бег), выработка внимательности и быстроты реакции.

Из числа играющих выбирается «водящий». Осталь­ные дети образуют круг, стоя на расстоянии 1—1,5 м друг от друга. Потом каждый ребенок очерчивает вокруг себя кружок диаметром до 50 см. Это его «домик».

После окончания приготовления к игре водящий идет по кругу, обходя «домики» змейкой. Если водящий, про­ходя мимо играющего, говорит: «Море волнуется…», то этот играющий должен покинуть свой домик, взять за руку водящего и пойти следом за ним. Следующий иг­рок после слов водящего становится за первым и т. д., пока за ведущим не образуется цепочка из всех играю­щих детей, а все их «домики» не освободятся. Ведущий ведет эту «цепочку» по игровой площадке, меняя шаг, то ускоряя до бега, то замедляя, а потом неожиданно для всех говорит: «Море спокойно!..»

После этих слов все играющие отпускают руки друг друга и спешат занять любой свободный кружок-«домик». Тот играющий, который остается без «домика», стано­вится водящим, и игра начинается сначала.

Правила игры: нельзя становиться в кружок, если туда уже успел поставить ногу другой игрок; нельзя выталкивать другого играющего из занятого кружка-«домика».

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fdoshk_vozr%2Fair)  
Развивает: [быстроту реакции](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fbystrotu-reakcii), [внимательность](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvnimatelnost), [основные виды движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fosnovnye-vidy-dvizhenij)

[Плоский камень и мяч (Берабурти)](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fworld_game%2Fgruzinskie%2Fploskij-kamen-i-myach-beraburti)

Цель игры: развитие глазомера, ловкости, укрепле­ние костно-мышечного аппарата туловища.

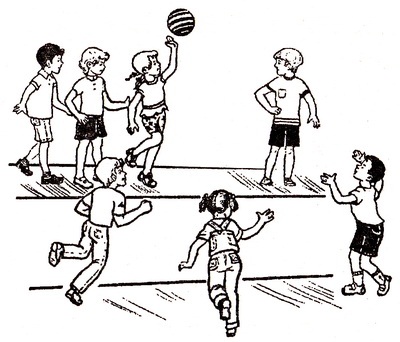
В одном конце игровой площадки вертикально уста­навливается бера (плоский камень или фанерный щит размером 30\*30 см), от которого на расстоянии 2—3 м проводится линия метания.

Играют две команды, по шесть-десять детей в каж­дой. По жребию выбирается команда, которая будет на­чинать игру. Эта команда выстраивается за бера у стар­товой линии. Игроки второй команды свободно распола­гаются на площадке напротив бера. Первый игрок пер­вой команды подбрасывает мяч среднего размера вверх одной рукой и ударом ладони другой сильно отбивает его, стараясь как можно дальше послать его на площад­ку (в ту часть, где нет игроков). Если это им удается, команде начисляют два очка. Игроки второй команды пытаются поймать мяч на лету. В случае, если игрокам не удается поймать мяч на лету и он упадет на площад­ку, один из них, подобрав мяч, становится на линию ме­тания и старается попасть мячом в бера. За попадание в цель команда получает одно очко. Мяч в игру каждый раз вводит следующий игрок первой команды. Когда все игроки этой команды выполнят отбивание мяча (на пло­щадку), команды меняются местами.

Правила игры:

метание в бера игроки выполняют поочередно, удобным для себя способом;

засчитывается лишь прямое попадание в бера (после отскока от площадки попадание в бера не засчитывается).



Категория: [Грузинские народные игры](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fworld_game%2Fgruzinskie)  
Развивает: [глазомер](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fglazomer), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Сбей мяч](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fball_2%2Fsbej-myach)

Цель игры: развитие ловкости, глазомера.

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10—15 м. Обе коман­ды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч. Руководитель называет какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполняет, опередив соперника, засчитывается очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Категория: [Активные игры с мячом](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fball_2)  
Развивает: [глазомер](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fglazomer), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Подвижная цель](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fball_2%2Fpodvizhnaya-cel)

Цель игры: развитие ловкости, меткости, глазоме­ра, выдержки.

На игровой площадке чертятся два круга диаметром 4—5 м. Все играющие делятся на две команды с равным числом игроков. Игроки каждой команды становятся в круг по черте, а в центре круга становится ребенок из команды противника.

Каждая команда имеет по мячу. По сигналу учите­ля или по его команде дети бросают мяч, стараясь попасть в ноги игрока, находящегося в круге. Игрок в круге Может отбегать, уклоняться от мяча, подпрыгивать.

Выигрывает команда, первой попавшая в подвижную цель. После этого игроки вкруге заменяются, а игра начинается сначала.

Категория: [Активные игры с мячом](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fball_2)  
Развивает: [выдержку](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvyderzhku), [глазомер](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fglazomer), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [меткость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fmetkost)

[Поймай того, у кого камешек](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fworld_game%2Fgrecheskie%2Fpojmaj-togo-u-kogo-kameshek)

Цель игры: развитие внимательности, быстроты.

В игре принимают участие не менее пяти человек. Игроки выстраиваются на игровой площадке в одну ше­ренгу, против них становится руководитель игры или выбранный ведущий. Игроки держат вытянутые вперед руки со сложенными ладонями.

У ведущего игру есть камешек, он ходит перед ше­ренгой и делает вид, будто хочет положить его в ладони игроков. Затем незаметно опускает камешек в чьи-нибудь ладони. Тот, кому достанется камень, бежит до заранее намеченного пункта и обратно, чтобы вернуть камешек ведущему. Остальные игроки преследуют его и пытают­ся поймать, пока он в поле. На линии его уже схватить нельзя.

Правила игры:

если игрок вернется обратно и его никто не смо­жет поймать, в следующем туре он занимает место ведущего;

если игрока поймают, место ведущего займет иг­рок, первым коснувшийся того, кто бежал.

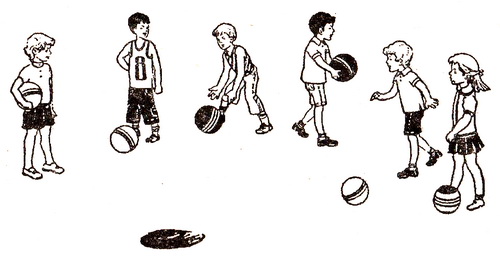
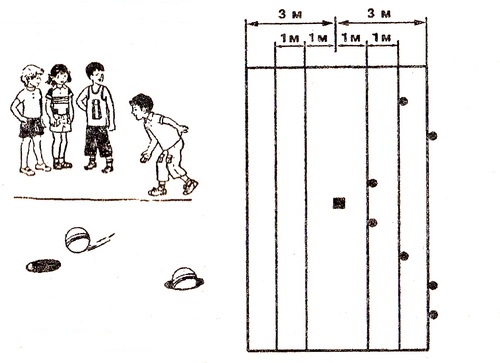
Категория: [Греческие игры для детей](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fworld_game%2Fgrecheskie)  
Развивает: [быстроту реакции](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fbystrotu-reakcii), [внимательность](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fvnimatelnost)

[Ямки (Лунки)](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fball_2%2Fyamki-lunki)

Цель игры: развитие ловкости, глазомера, коорди­нации движений.

Па игровой площадке проводится линия, от которой на расстоянии 3 м выкапывается с дистанцией 30—40 см ряд ямок (лунок), несколько превышающих диаметр мяча. Обычно число лунок — 5—7, но не более 10. Каждая лунка имеет свой номер, начиная с «1».

Игру начинает первый игрок, прокатывая мяч в лун­ку под номером «1». Если он попадет в лунку, то продолжает прокатывать мяч в лунки под остальными номера­ми пи порядку. Он продолжает игру до первого промаха. После этого в игру вступает второй, третий и т. д. игрок. Когда очередь вновь доходит до первого игрока, то он начинает игру с той лунки, в которую промахнулся в пер­вый раз.Побеждает тот участник, который по очереди попал во все лунки.



Варианты игры:

игроки прокатывают мяч ногой, ограничиваясь одной-двумя лунками;

игрок посылает мяч в лунку клюшкой.

Побеждает тот, кто первым попадет в лунку или с наименьшего числа попыток.

Категория: [Активные игры с мячом](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fball_2)  
Развивает: [глазомер](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fglazomer), [координацию движений](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fkoordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost)

[Перетягивание по кругу](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fshk_vozr%2Fair_2%2Fperetyagivanie-po-krugu)

Цель игры: развитие силы, ловкости, быстроты ре­акции в игровой форме.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5 — 7 м. Все играющие делятся на две команды с равным числом играющих: одна команда располагается внутри крута, а вторая — снаружи лицом друг к другу.

Игра начинается по сигналу или команде учителя.

Задача игроков, стоящих внутри круга, втянуть про­тивника в круг, а стоящих снаружи — вытянуть против­ника за пределы круга. Тянуть можно только, захватив руки или пояс другого играющего. Сама схватка, если она не приносит результата, останавливается учителем через 1—1,5 минуты, и игроки отпускают друг друга.

Игроки первой команды, вытянутые за пределы кру­та, и второй — втянутые в пределы круга, выходят из игры.

Побеждает та команда, в которой остается больше игроков после 3 — 5 схваток.

Правила игры: во время игры нельзя использовать толчки, подножки, захваты за другие части тела.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Fcategory%2Fshk_vozr%2Fair_2)  
Развивает: [быстроту реакции](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fbystrotu-reakcii), [ловкость](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Flovkost), [силу](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fazbuka-igr.ru%2Ftag%2Fsilu)

ВТОРАЯ ЧАСТЬ

"Кто подходил"

Подготовка. Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Содержание игры. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

"Космонавты"

Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников - "ракетодромов". Внутри каждого "ракетодрома" рисуют 2-5 кружков - "ракет". И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого "ракетодрома" можно написать маршруты, например:

З-Л-З (Земля - Луна - Земля)  
З-М-З (Земля - Марс - Земля)  
З-Н-З (Земля - Нептун - Земля)  
З-В-З (Земля - Венера - Земля)  
З-С-З (Земля - Сатурн - Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.

Содержание игры. Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам.  
На какую захотим,  
На такую полетим!  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим - места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по "ракетодромам" и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных "ракет".

Опоздавшие на "рейс" становятся в общий круг, а "космонавты", занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в "космосе". Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.

Правила игры: 1. Начинать игру - только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться - только после слов: "Опоздавшим - места нет!"

"Караси и щука"

Подготовка. На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

"Белые медведи"

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. "Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.  
  
Правила игры: 1. "Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

"Два Мороза"

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос".

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,  
Два Мороза удалые:  
Я - Мороз Красный Нос,  
Я - Мороз Синий Нос.  
Кто из вас решится  
В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.  
  
Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

"Совушка"

Подготовка. Из числа играющих выбирается "совушка". Её гнездо - в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. "Совушка" в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: "День наступает, всё оживает!" - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходи на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих.

Затем "совушка" опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего - поймавшего большее количество игроков.  
  
Правила игры: 1. "Совушке" запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному - вырываться. 2. После двух-трёх выходов "совушки" на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

"Волки во рву"

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор - ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны - уже, а с другой - шире. Двое водящих - "волки" - становятся во рву; остальные играющие - "козлята" - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой её стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры. По сигналу руководителя "козлята" бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, стараются осалить как можно больше "козлят", за что "волкам" начисляются выигрышные очки.

После 3-4 перебежек (по договорённости) выбираются новые "волки" и игра повторяется.

Выигрывают "козлята", не пойманные ни разу, и те "волки", которые набрали большее количество очков.

Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные "козлята" не выбывают из игры.

"Мяч на полу"

Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются но одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

"Передача мячей в колоннах"

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах - по мячу или другому предмету.

Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзадистоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителя, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

"Вызов номеров"

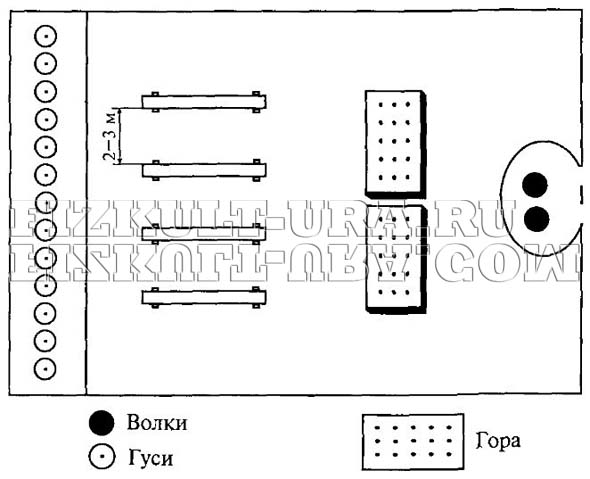
Подготовка. Место, инвентарь и подготовка - те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша.

Содержание игры. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко. Это правило рекомендуется применять начиная с 3-го класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом.

«Гуси-лебеди» Подготовка. На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая "гусятник". Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры ("дорога между горами") шириной 2-3 м. На другой стороне площадки кладутся маты - это "гора". Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник - это "гуси". За горой чертится кружок - "логово", в котором помещаются два "волка".

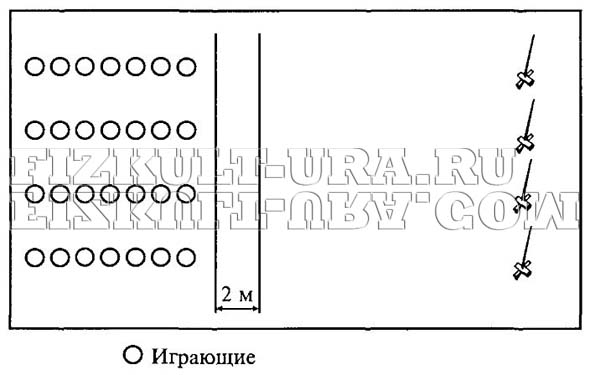


Содержание игры. Руководитель произносит: "Гуси-лебеди, в поле!" "Гуси" проходят по "горной дороге" в "поле", где и гуляют. Затем руководитель говорит: "Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!" "Гуси" бегут к себе в "гусятник", пробегая между скамейками - "по горной дороге". Из-за дальней горы выбегают "волки" и догоняют "гусей". Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в своё стадо "гусей". Играют два раза, после чего из непойманных выбирают новых "волков". И так игра проводится 2-3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные "гуси" и "волки", сумевшие поймать больше "гусей".

Побеждают "гуси", которые ни разу не были пойманными, и "волки", сумевшие поймать большее количество "гусей".  
  
Правила игры: 1. "Волки" ловят "гусей" до "гусятника". 2. "Волки" могут ловить "гусей" только после слов "за дальней горой". 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

"Команда быстроногих"

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впередистоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.



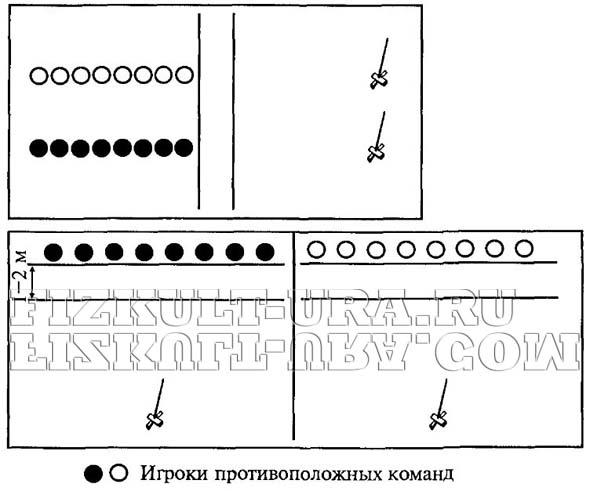
Содержание игры. Вариант 1. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), обегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.  
  
Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдаёт палочку следующему.

"Эстафета зверей"

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются "медведями", вторые - "волками", третьи - "лисами", четвёртые - "зайцами" и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впередистоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.



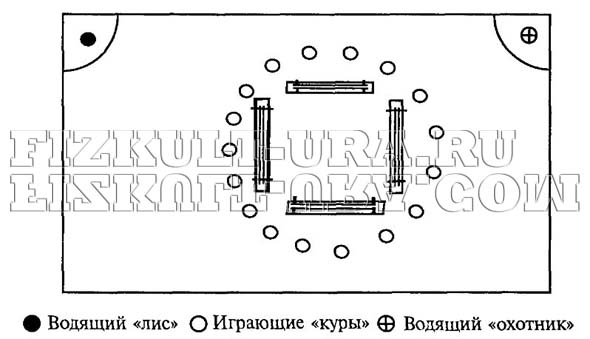
Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперёд, обегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для неё очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки.

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила игры: 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнёр из другой команды.

"Лиса и куры"

Подготовка. Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это - "насест". Выбираются один водящий - "лис" и один - "охотник". Все остальные играющие - "куры". В одном углу зала очерчивается "нора", в которой помещается "лис". В другом углу встаёт "охотник". "Куры" располагаются вокруг "насеста".



Содержание игры. По сигналу "куры" начинают то взлетать на "насест", то слетать с него, то просто ходить около "курятника" (около скамеек, образующих "курятник"). По второму условленному сигналу "лис", подобравшись к "курятнику", ловит любую "курицу", касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. "Лис" берёт осаленного за руку и ведёт в свою "нору". Если по пути ему встречается "охотник", "лис" выпускает пойманного, а сам убегает в "нору". Пойманный возвращается в "курятник", после чего все "куры" слетают с насеста. Если "охотник" поймает "лиса", выбирается новый "лис". Играют 4-6 раз.

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры: 1. Забежав в "курятник", "лис" может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя "лис" должен покинуть "курятник" независимо от того, поймал он "курицу" или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

Кто дальше бросит?"

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от неё параллельно ей проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Содержание игры. Играющие поочерёдно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны.

Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила игры: 1. Каждый может бросить только одни мешочек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

"Метко в цель"

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впередистоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

"Кто обгонит?"

Подготовка. Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятёрки и берутся за руки. Это команды.

Содержание игры. Задача команд - по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах.

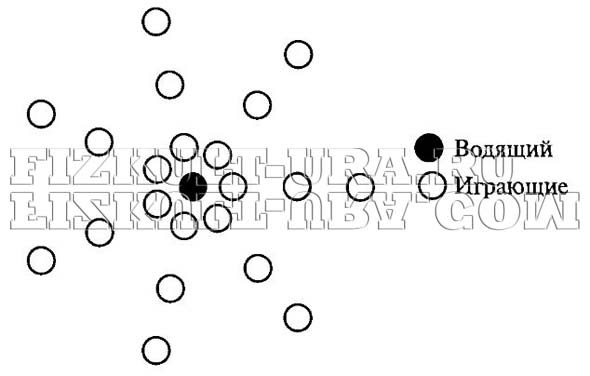
Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.

Правила игры: 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команде засчитывается поражение.

"Шишки, жёлуди, орехи"

Подготовка. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках "шишки", вторые "жёлуди", третьи "орехи".



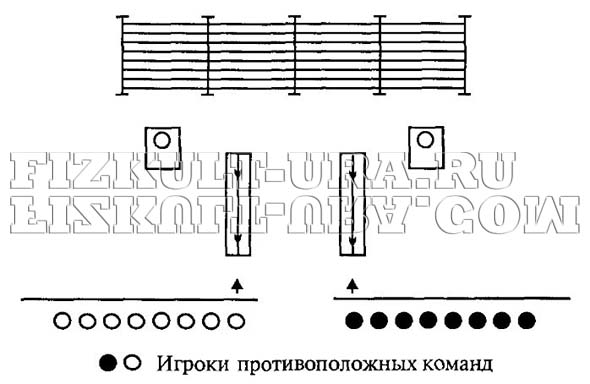
Содержание игры. По сигналу водящий громко произносит, например: "Орехи". Все играющие, названные "орехами", должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет "жёлуди", меняются местами стоящие в тройках вторыми, если "шишки" - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: "шишки, орехи". Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 3. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

"Альпинисты"

Подготовка. Две команды "альпинистов" выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от неё. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевёрнутые рейками вверх. У крайних пролётов стенки укладываются гимнастические маты.



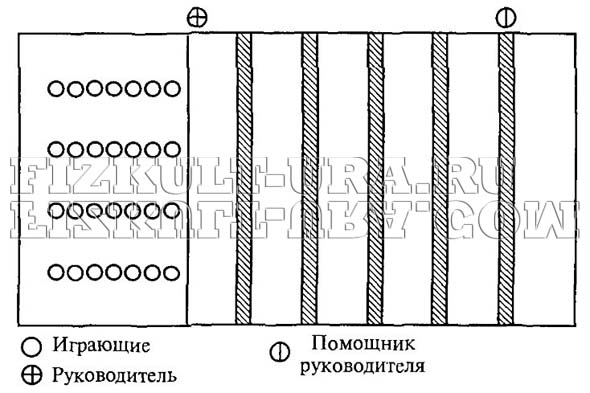
Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на неё, передвигаются по стенке до крайнего пролёта и спускаются вниз. Высота подъёма на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право спрыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70-75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встаёт последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего "альпиниста".

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.

Правила игры: 1. Запрещается преждевременное передвижение по рейке скамейки. 2. Игрок не должен терять равновесия. 3. Нельзя спрыгивать с высоты, превышающей указанную учителем. 4. Запрещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.

"Прыжки по полоскам"

Подготовка. Линиями обозначается коридор шириной 2-3 м. Поперёк коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6-8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами.



Содержание игры. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается.

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Правила игры: 1. Ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 100 см). 2. Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. 3. Тот, кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую - два очка и т.д. 4. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

"Попади в мяч"

Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочерёдно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.