

## **Каталог подвижных игр и упражнений для индивидуальной работы**

### На развитие быстроты движений

#### **«Я - ведущий»**

Дети бегут в колонне друг за другом. По сигналу воспитателя разбегаются по всему залу (площадке). Воспитатель называет имя ведущего, и все дети выстраиваются за ведущим в колонну. Затем воспитатель назначает другого ведущего, и игра повторяется.

#### **«Прыгни и повернись»**

Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делают резкий поворот прыжком вокруг себя.

#### **«Пропеллер»**

Ребенок держит палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивают палку вправо-влево. После отдыха повторяют упражнение левой кистью.

#### **«Успей поймать»**

Дети стоят по кругу, в центре круга - воспитатель. Воспитатель придерживает рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, быстро отпускает палку и отбегает. Ребенок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть. Дети могут играть самостоятельно. В этом случае вводится еще одно правило: если вызванный ребенок сумел схватить палку, он занимает место водящего. Если сделать этого не удалось, то водящий остается прежний. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.

#### **«Не урони мяч»**

У центральной линии встают несколько детей. Дети бросают мяч вверх и ловят его, а после этого ударяют мяч о землю и снова ловят. Повторно подбрасывают мяч вверх и, сделав хлопок, ловят его. Каждое

упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед, если мяч не падает. В случае падения мяча ребенок возвращается к центральной линии и начинает упражнение снова. Побеждает тот, кто быстрее придет до финиша (флажка). Расстояние от центральной линии до флажка 5 - 8 м.

#### **«Не давай мяч»**

Играют все дети, один из которых - водящий. Все, кроме водящего, в произвольном порядке размещаются по залу и перебрасывают друг другу мяч, который пытается перехватить водящий. Перехватив мяч, водящий быстро бросает его в любого игрока, не сходя с места. Ребенок, в которого попал мяч, становится водящим, а прежний водящим занимает его место.

#### **«Скорее в обруч»**

На полу произвольно разложены большие обручи, около каждого стоят двое детей. По сигналу «Беги!» дети бегают вокруг своего обруча, по сигналу «В обруч!» впрыгивают в обруч и приседают.

#### **«Береги мешочек»**

По кругу разложены мешочки с песком. Количество играющих на одного больше, чем мешочков. Дети бегут по кругу так, чтобы мешочек был расположен между ними и центром круга. По сигналу быстро берут один мешочек, садятся на пол, прижимают ноги к груди и прячут мешочек под ногами. Ребенок, которому не достался мешочек, считается проигравшим.

### **На развитие координации, ловкости и точности выполнения движений**

#### **«Петушиный бой»**

Двое детей встают в очерченный круг диаметром 1 - 1,5 м лицом друг к другу, руки скрестив на груди и одну ногу согнув в колене. По сигналу пы-

таются заставить противника выскочить из круга или опустить ногу. Проигрывает тот, кто опускает ногу или выходит из круга.

#### **«Не опоздай»**

В зале расставлены скамейки. Дети бегают или прыгают на двух ногах вокруг них, по сигналу надо быстро пролезть под скамейкой и встать или сесть на нее.

#### **«Заведи мяч в воротики»**

Дети строятся в две колонны у намеченной черты, перед которой ставятся несколько дуг (воротиков). По сигналу ребенок начинает вести мяч правой или левой ногой через воротики, сам ребенок пролезает под воротиками, догоняет мяч, разворачивается и ногой ведет мяч к черте. Дойдя до нее, отдает мяч впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не выполнят упражнения.

#### **«Не задень веревку»**

Воспитатель и один из детей сначала раскачивают, а потом вращают веревку. Дети поочередно прыгают через качающуюся веревку на двух или одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке, бегают под вращающейся веревкой, начиная бег под углом к веревке или с прямого разбега, прыгают под вращающейся веревкой по одному или по двое.

#### **«Мяч сквозь обруч»**

Несколько детей стоят в линию, держа в руках обруч (каждый обруч держат правой рукой один и левой рукой другой ребенок, количество обручей - на один меньше стоящих детей). Двое играющих проходят вдоль стоящих (один спереди, другой сзади), перебрасывая друг другу мяч сквозь обруч. При непопадании в обруч играющий заменяет стоящего в шеренге. Смена играющего и стоящего происходит тогда, когда играющий роняет мяч.

#### **«Не урони мешочек»**

Дети стоят на одной ноге, вторую согнув в колене и положив на колено мешочек. Стараются устоять, не теряя равновесия. Мешочки кладут на колено по сигналу воспитателя.

### **Коллективные подвижные игры**

**Игры с бегом улучшают координацию движений, скоростные качества, развивают ловкость**

#### **«Самолеты»**

Дети располагаются на одной стороне площадки, воспитатель, находясь в середине, показывает движения, которые дети повторяют: вращают руками перед грудью - заводят мотор; поднимают руки в стороны и покачивают ими - проверяют крылья самолета; по сигналу «Полетели!» разбегаются по площадке, по кругу в одну сторону. На сигнал «Посадка!» летят на аэродром.

#### **«Ловишки»**

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и ; закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент. Игра возобновляется с новым ловишкой.

**Правила:** ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

**Вариант:** все участники игры, кроме ловишки, стоят за кругом. Они перебегают через круг, а ловишка их ловит.

#### **«Лошадки»**

Дети делятся на две равные подгруппы, одна из которых - всадники, другая - лошади. Всадники располагаются на одной стороне площадки, лошади - в конюшне. Воспитатель - сторож.

Всадники запрягают лошадей, используя скакалки или веревки (длиной 2 м), становятся друг за другом. На слово «шагом» всадники идут друг за другом обычной ходьбой, лошади - высоко поднимая ноги. На сигнал «бегом», на сигнал «галопом» скачут, на сигнал «врассыпную» бегут в разных направлениях по

площадке. Затем вновь идут друг за другом. На слово «тпру!» останавливаются. Дети меняются ролями. Игра повторяется.

**Правила:** менять движения по сигналу; при беге не сталкиваться.

**Усложнение:** добавить ходьбу по доске или бревну, в горку и с горки.

#### «Мышеловка»

Играющие делятся на две неравные подгруппы: меньшая (примерно одна треть играющих) образует круг - мышеловку, остальные - мыши - находятся за кругом. Играющие - мышеловка - берутся за руки и ходят по кругу и говорят:

Ах, как мыши надоели,

Доберемся мы до вас.

Все погрызли, все поели.

Вот поставим мышеловки,

Берегитесь же, плутовки,

Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу «хлоп» дети опускают руки - мышеловка захлопнулась.

**Правила:** мыши не должны стоять в кругу или вне его; не успевшие выбежать по сигналу считаются пойманными и встают в круг - мышеловку.

#### «Мы - веселые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят:

Мы веселые ребята,  
Любим бегать и играть,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три - лови!

После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра продолжается.

#### «Караси и щука»

Половина детей образует круг - пруд, расстояние между играющими - два шага. Один - щука - находится за кругом. Остальные играющие - караси - бегают

внутри круга. По сигналу «щука» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу(камешки).

**Правила:** щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3 - 4 повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

#### «Хитрая лиса»

Дети идут по кругу приставными шагами, руки за спиной, произнося:  
Ходит-бродит вдоль села  
Плутовка - рыжая лиса.  
Как ее нам увидеть?  
Лап плутовки избежать?

Воспитатель незаметно кладет в руки какого-нибудь ребенка в круге маленький шарик, и после этого ребенок становится лисой. Дети хором произносят:

- Хитрая лиса, где ты?

Хитрая лиса выбегает в центр, показывает шарик и говорит: «Я здесь!». Играющие разбегаются по площадке, лиса их ловит, дотрагиваясь до убегающего рукой. «Осаленные» дети превращаются в лисят и становятся в середину зала. Победителем становится лиса, «осалившая» большее число играющих.

#### «Физкульт-ура!»

Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15-20 м. отмечен финиш. Ребята говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу.

**Правила:** побеждают те, кто в числе первых трех пересек линию финиша.

**Усложнение:** победителей выстраивать на 1 - 2 шага дальше от линии старта.

«Быстрее по местам»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в сторону рук. Место каждого играющего отмечается каким-нибудь предметом, например, кубиком, который кладется на пол.

По команде воспитателя «бегите» или по удару в бубен дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель тем временем убирает один из кубиков, лишая, таким образом, места одного из играющих. При ударе в бубен или после слов «по местам» все дети бегут в круг и занимают любое свободное место.

**Правила:** место в кругу можно занимать только после слов воспитателя «по местам» или при ударе в бубен; нельзя оставаться на своем месте или внутри круга после команды «бегите».

**Варианты игры:**

- в то время, когда дети бегают по площадке, воспитатель может играть на бубне в разном ритме.

- Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети отбежали подальше от круга.

- В начале игры один или два раза воспитатель не прячет кубик, чтобы никто из детей не оставался без места. В дальнейшем можно убирать 2-3 кубика одновременно.

- Если игра проводится в зимних условиях на прогулке, то можно в снег втыкать флажки. Предложить детям принести снег на лопаточках или привезти на санках, чтобы сделать снежные бугорки для флажков.

**Игры с прыжками**

**укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений**

**«Зайцы и волк»**

Играющие - зайцы, один - волк. Зайцы стоят в домиках (обручах), волк на противоположной стороне площадки - в овраге. Воспитатель произносит:

Зайки скачут - скок, скок, скок,



На зеленый на лужок, на лужок,  
Травку щиплют, слушают,  
Не идет ли волк.

В соответствии с текстом зайцы прыгают на обеих ногах, прохаживаются, щиплют травку. По сигналу «Волк!» убегают в домики, а волк их ловит. Пойманных зайцев уводит к себе в овраг. Игра повторяется 2-3 раза, потом роль волка исполняет другой играющий.

**Правила:** каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и один общий дом.

#### **«Не оставайся на полу»**

Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. Вместе с ловишкой они ходят, бегают, прыгают (музыкальное сопровождение), на сигнал «Лови!» все убегают от ловишки, взбираясь на возвышающиеся предметы. Ловишка старается «осалить» убегающих.

**Правила:** дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в сторону. Нельзя ловить детей, успевших встать на возвышение; когда ловишка далеко, можно спрыгивать и перебегать на другое возвышение.

#### **«Кто скорее»**

Дети с прыгалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В 15-20 шагах от них проводится черта или протягивается шнур с флажками.

По условному сигналу все дети одновременно прыгают по направлению к черте. Воспитатель отмечает детей, которые раньше оказались у черты.

#### **«С кочки на кочку»**

На земле чертят две линии - два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки - кружки (можно использовать плоские обручи) - на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60,

70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

**Правила:** прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться ногой между кочками; тот, кто нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

### Игры с лазаньем

способствуют укреплению крупных групп мышц - туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости, ловкости, равновесия

#### «Медведи и пчелы»

Гимнастическая стенка или вышка - улей, на противоположной стороне - луг, в стороне - берлога. Несколько детей - медведи, они в берлоге. Остальные - пчелы - влезают на стенку. По сигналу пчелы вылетают (слезают) и летят на луг. Медведи в это время выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку). На сигнал «медведи» пчелы летят в улей, а медведи за это время должны успеть убежать в берлогу. Не успевших вовремя слезть пчелы жалят - дотрагиваются рукой. После двух повторений дети меняются ролями. Участвует в игре столько ребят, чтобы они все свободно разместились на лестнице (на одном пролете 2-3 ребенка).

**Правила:** слезать с лестницы до конца, спрыгивать нельзя; пчелы жалят тех, кто находится на лестнице, слегка дотрагиваясь до них рукой.

«Пожарные на учении» Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4-5 шагов от нее в 3 - 5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу дети, сто-

ящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым. Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

**Правила:** влезать установленным способом (произвольно или чередующим шагом); не пропускать перекладин; спускаться до конца, не спрыгивать.

### **Игры с метанием**

**укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости, координации движений, ловкости**

#### **«Брось - догони»**

Натянуть веревку на высоте 20 - 30 см от земли. Перед ней на расстоянии 2 - 3 м обозначить линию, играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

**Правила:** бросать из положения лежа; догонять и поднимать свой мяч.

**Усложнение:** догнав мяч, повернуться обратно, перепрыгнув веревку, и прибежать на исходную линию.

#### **«Подвижная мишень»**

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из фанеры или плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2-3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8-10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

**Правила:** бросать мяч, не выходя за исходную линию; догоняя мяч, не мешать друг другу; брать только свой мяч.

#### **«Мяч водящему»**

**1 вариант.** Играющие стоят в кругу, в центре круга - водящий (может участвовать 2-3 команды). По сигналу водящий поочередно перебрасывает игрокам мяч двумя руками от груди (или снизу) и получает его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, водящий поднимает его над головой и говорит «Стоп!».

**2 вариант,** Играющие строятся в две (три, четыре) колонны. На расстоянии 2 - 2,5 м от колонн становятся водящие с мячами в руках (за чертой или в обруче). По сигналу водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся команда друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руки вверх - команда победила.

**Правила:** мяч бросать двумя руками снизу; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать водящий бросает еще раз.

### «Школа мяча»

Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группами. В ходе игры ребенок, допустивший ошибку передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

#### **Виды движений:**

- подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх хлопнуть в ладоши перед собой и поймать мяч;

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

- стать лицом к стене на расстоянии 2-3 шагов от нее, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками;

- бросить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от нее, а затем уже ловить его;

- отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой.

### Подвижные игры с разными видами движений

#### «Сделай фигуру»

Из числа игроков выбирается водящий, он стоит в стороне. Остальные дети выполняют различные движения (бегают, прыгают с ножки на ножку, кружатся и т. п. по всей площадке).

По сигналу воспитателя («стоп», удар в бубен) все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются.

Водящий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всего понравилась. Теперь этот ребенок становится водящим, и игра повторяется.

#### **Варианты игры:**

- игроки под слова водящего «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три - морская фигура замри» выполняют действия имитирующие движения различных морских обитателей.

- Дети могут объединиться и выполнять движения парами, тройками. Водящий выбирает наиболее понравившуюся групповую композицию.

- Игроки имитируют действия каких-либо определенных морских обитателей (дельфинов, китов, морских коньков, осьминогов и пр.). Задача водящего отгадать кто какое животное изображает.

#### «Затейники»

Выбирается водящий - затейник, который встает в центр круга, образованного играющими. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо или<sup>1</sup> влево и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе Сделаем вот так...

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Затем игра повторяется с другим водящим.

## **Русские народные подвижные игры**

### **Игры с бегом**

#### **«У медведя во бору»**

Играющие располагаются на одной стороне площадки, на другой стороне - медведь (ребенок). Дети идут к нему и говорят:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

Медведь постыл,

На печи застыл!

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне. Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

**Правила:** медведь выходит из берлоги только после того, как дети споют песенку; дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить песенку, раззадорить его.

**Усложнение:** медведь из берлоги выбирается разными способами (перелезает через бревно, вылезает из ящика и т. д.)

#### **«Уголки»**

Для этой игры нужно нарисовать четырехугольник. Участников 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Стоящий в углу отвечает: «Иди, вон там постучи!» В это время остальные игроки перебегают из

угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

**Вариант:** играющие встают в круг, каждый свое место отмечает камешком или другим предметом. В центре большого круга стоит водящий. Он подходит к одному из играющих и говорит: «Мышка, мышка, продай свой уголок». Та отказывается. Пока водящий идет к следующему игроку, дети меняются местами. Если водящему долго не удастся занять уголок, воспитатель говорит: «Кошка». Все одновременно меняются местами, водящий занимает чье-либо место.

**Правила:** до перебежки уговориться с тем, с кем хочешь поменяться местами; нельзя долго стоять в своем уголке.

**Усложнение:** вначале уголки следует располагать близко один от другого, тогда и водящему легче занять уголок. Затем расстояние можно увеличить. Если на участке есть деревья, расположенные недалеко друг от друга, то играющие встают около деревьев.

### «Гуси-лебеди»

На одном конце площадки отмечается дом, где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома - логово волка. Остальной место площадки - луг. Назначаются или выбираются пастух и волк, они занимают свои места. Гуси пасутся на лугу.

Пастух. Гуси-лебеди, домой!

Гуси. Старый волк под горой!

Пастух. Что он там делает?

Гуси. Сереньких, беленьких рябчиков щиплет.

Пастух. Ну, бегите же домой.

Гуси, вытянув руки в стороны, летят домой, а волк выбегает и старается поймать гусей.

**Правила:** пойманным считается тот, до кого дотронулся волк, подсчитываются пойманные гуси, назначаются новый волк и пастух.

**Усложнение:** волк должен подлезть под дугу или в обруч.

### **«Перебежки»**

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома расстояние между ними 10-20 м. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Входящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.

**Вариант:** на площадке недалеко от линий домов очерчивают два круга. Игроки, осаленные водящими, не выходят из игры, а встают в один из кругов. Их могут выручить игроки той же команды. Пробегая мимо, игрок берет осаленного, который стоит в круге, за руку и вместе с ним бежит в дом своей команды.

### **«Пустое место»**

Играющие встают в круг, на расстояние одного шага друг от друга, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

**Правила:** дети бегают только за кругом; стоящие в кругу не должны задерживать бегущих; если дети прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

### **Игры с прыжками**

#### **«Удочка»**



Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. В центре стоит водящий, он вращает по кругу шнур с грузом на конце (мешочек с песком). Играющие внимательно следят за шнуром, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Тот, кого мешочек задел, становится водящим.

**Варианты:** на площадке нарисован круг, в центре его водящий.

- Играющие стоят на расстоянии 3-4 шагов от круга. Водящий вращает шнур. Как только мешочек доходит до игрока, он подбегает и прыгает через него.

- Водящий кружит шнур с мешочком, а дети бегут навстречу и перепрыгивают через него.

- Дети делятся на несколько подгрупп, но не более 5 человек в каждой. Встают друг за другом и по очереди перепрыгивают через веревку с мешком на конце. Тот, кто перепрыгнул, встает последним в своей группе. Если же он за мешочек задел, то выходит из игры. Выигрывает подгруппа, где осталось больше играющих.

**Правило:** вращать шнур с грузом нужно так, чтобы он не касался земли.

**Указания к проведению:** Для этой игры нужен шнур длиной 2 - 3 метра с грузом на конце около 100г. Длину шнура можно увеличивать или уменьшать от размера площадки и от количества играющих. При вращении шнура водящий может изменить его высоту.

### Игры с лазаньем

#### **«Пастух и стадо»**

Дети изображают стадо (коровы, телята). Выбирают пастуха. Ему вручают палку и рожок. Стадо собирается на скотном дворе (специально отведенное место). Пастух стоит в отдалении. Воспитатель произносит:

Ранним-рано поутру|

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!»,

А коровки в лад ему

Затянули: «Му-му-му!»

На слова «Ту-ру-ру-ру!» пастушок играет в рожок, после слов «Му-му-му!» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо идет на зов пастуха. Пастух гонит стадо в поле (на другую сторону площадки), затем возвращаются обратно в «хлев».

### Игры с мячом

#### «Старые лапти»

На одной стороне площадки проводят черту - это город, где находятся все играющие. Пространство за городом - игровое поле. Дети встают к черте и прокатывают мячи в сторону поля. Чей мяч дальше укатился, тому и водить. Мячи остаются на игровом поле, только водящий берет один мяч. Он ждет, когда за мячами будут выходить играющие, и всех, кто переходит черту города, старается осалить мячом. Когда входящий промахнется, он догоняет мяч, а играющие стараются взять свои мячи и убежать за черту. Если играющих не осалили, то они еще раз прокатывают мячи, а водящий в этом случае остается прежним. Если же кого-то осалили, то осаленный становится водящим.

**Правила:** играющие должны брать с игрового поля только по одному мячу водящему разрешается на игровом поле переходить с одного места на другое.

#### «Зевака»

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

Правила: играющим разрешается при ловле мяча сходить с места; играющие не должны задерживать мяч; водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.



www.zn-100-ndk.com/2016/07/20/14