**( игровые и спортивные прогулки)**

**Воспитатель: Стребкова О.Н.**

**Прогулка** – это одна из форм отдыха детей.

Существует довольно много видов прогулок, что дает возможность разнообразить их в течениевсего года. Каждый вид прогулки обусловлен своей целью и правилами, которым необходимо следовать.  
Прогулка в зависимости от обстановки и настроения группы может прерываться остановками для кратковременного, спокойного отдыха, быть насыщенной играми и развлечениями.  
Прогулка, в сравнениями с экскурсиями, проигрывает лишь в одном – в системности полученных знаний.В объеме же их, как правило, прогулка превосходит экскурсию. Усвоенные в процессе прогулки представления и понятия не уступают тем, которые приобретены на экскурсии.

**Игровая прогулка.**

Сразу поле выхода на улицу провожу с детьми десятиминутное наблюдение за состоянием погоды (снег, дождь, солнце, сильный ветер, пасмурно и т. д.), за деревьями (набухли почки, появились первые листочки, пожелтели листья и т. д.), за птицами (летают стаей, по парам и т. д.), за настроением людей иих одеждой). После каждого рассматривания ставлю вопрос: “Почему?”. Дети отвечают активно, иногда перебивая друг друга, но обиды нет, т. к. всем хочется показать себя наблюдательным человеком. Ребята даже приводят примеры из собственного опыта или сравнивают с прошедшими наблюдениями.

Затем предлагаю детям спокойные игры. Очень любят ребята всех возрастов, по моим наблюдениям, играть с мячом. В 1-х – 2-х классах учимся ловить мяч, бросать от себя, на игре“десяточка” – об стенку или стоя в кругу.

**Правила:**мяч должен быть небольшим, но прыгучим. Кажется как просто: ударил мячикомоб стенку, дождался, кода отскочит к тебе и поймал. Но я усложняю задачу.

Например:

– бросить и поймать, но пока мячик летит к тебе, 2–3 раза хлопнуть в ладоши;  
– бросить мячик так, чтобы он отскочил не в руки, а на землю, а уж потом к ребенку;  
– заставить мячик проделать обратный путь – земля, стена и в руки, а в это время повернуться вокруг себя, присесть, пропустить мячик под ногой, между 2-мя ногами, повернуться спиной к стенке и т. д.

В начале игры мы с детьми обговариваем, какие движения будут делать играющие. Играют до “первой ошибки”: ошибся – уступи место тому, чья очередь испытать силы. Ребята стараются самии подсказываю на свои примерах другим детям, у кого не получается (как удобней встать и сделать эти движения). У ребят развивается чувство взаимопомощи, доброго отношения друг к другу.

Игра “я знаю 5 названий” показывает знания детей, полученными ими на уроках и в обыденнойжизни. Эта игра учит детей ударять ладонью по мечу так, чтобы он, отскакивая от земли, возвращалсяк ладони. Привлекают от 2-х до 5-ти человек. Ребята без остановки отбивают ладонью от земли мяч и приэтом называют имена людей, названия городов, фруктов, овощей, животных, птиц и т. д. еслив выполнении программы происходит сбой, то я меняю ребенка на следующего играющего.

Увеличиваю темп прогулки с помощью игры “Вышибалы”. Здесь играют все, предлагаю поиграть даже детям из других групп продленного дня. Чем больше детей, тем интереснее. Делю ребят на двекоманды: 1-я  – “вышибалы”, 2-я – “бегущая”. Цель “бегущих” – увернутся от мяча, который перебрасывают “вышибалы” (они стараются попасть в бегущих). Каждый раз пытаюсь вводить в игруновые правила, тем самым усложняя ее. Главная задача – продержаться в кругу как можно дольше.

Если у ребят нет желания играть в “Вышибалы” предлагаю им не менее подвижную игру “Перехватна бегу” (“Собачки”). Ставлю детей в круг, выбираю водящего по желанию. Если желающих много, применяю считалочку.

Суть игры: водящий располагается внутри круга, его цель – перехватить мяч, который летаетот одного ребенка к другому. Если же водящий все-таки перехватил мяч на лету, то он становится в кругвместо того, чей пас был перехвачен, а тот делается водящим.

Если нет погодных условий для игры в мяч, то предлагаю детям не менее интересную игру, связанную с прыгалками, ведь скакалка является одним из самых доступных спортивных снарядов.Она помогает детям укрепить свою выносливость, приобрести ловкость. Прыгалки приобретаю по росту детей. Первоначально учимся прыгать. Объясняю, что прыгать надо невысоко, на носках, в ритмедвижения скакалки, приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Показываю на своем примерев медленном темпе, а затем увеличиваю его. По мере обучения усложняю задачу или составляю комбинацию движений. Ввожу технику прыжка “двоечка” – один основной прыжок, другой как быстрахующий, не позволяющий ребенку как бы стоять.

Постепенно ввожу ребенка в игру “Часики” (до 24 разовых прыжков). Предлагаю разбитьсяна команды. Слабопрыгающих детей распределяю сама. Подбадриваю детей во время игры, подсказываю как лучше выполнить заданное упражнение, пресекаю споры, возникающие при неудачных прыжках. Чаще, чем других хвалю детей, которым тяжело даются прыжки на прыгалках. Стараюсь поддержать желание играть всем вместе.

**Подвижная игра с использованием скакалок “Часики”.**

Дети разбиваются на две команды. Одна команда прыгает, другая крутит скакалку (затем наоборот).

1. Один прыжок.  
2. Два прыжка.  
3. Три прыжка.  
4. Четыре прыжка на левой ноге.  
5. Пять прыжков на правой ноге.  
6. Крестиком.  
7. Закрыв лицо руками.  
8. По два раза на каждой стороне, вокруг себя.  
9. По два раза прыгаем обычно, третий – достать рукой до земли  
10. Против “волны”.  
11. “Чай” – прыгаем быстро.  
12. “Молочко” – прыгаем медленно.  
13. Барабан.  
14. 7 раз на левой ноге, 7 – на правой.  
15. «Колыбелька».  
16. Подскоки против “волны”  
17. Свое придуманное упражнение-зарядка  
18. Сидя на корточках.  
19. Хлопок спереди, хлопок сзади и т. д.  
20. Против “волны”.  
21. Прыгаем по два человека одновременно.  
22. Зарядка на внимание: одна рука на пояс, другая; одна рука на плечо, другая; одна рука наверх, другая и обратно – в том же порядке.  
23. Прыгаем по три человека одновременно.  
24. Прыгает вся команда.

Тот, кто первым закончит прыгать, тот и победил.

Не менее интересны спортивные игры. В эти игры хорошо играть с детьми из других групп,но лучше одинаковыми по возрасту. Что может быть прекраснее и естественнее спортивного бега? Практически любой вид спорта основан на умении хорошо бегать, поэтому мои ребята очень любят, когда я устраиваю для них нескучные беговые состязания (эстафеты).

**Перебежки:** совсем не надо мчаться со всех ног, стараясь опередить тех, кто бежит рядом. Здесь важно другое – показать свою выносливость (это я объясняю своим ребятам). Затем отмеряю дистанциюи предлагаю пробежаться от флажка до флажка (от черты до черты) всем вместе. Добежали, остановились, повернулись и обратно. Объясняю, что такой бег называется “челночным”. Так много раз.Не выдержавшему предлагаю постоять около меня. С каждой перебежкой число бегущих уменьшается.В конце концов, определяю победителя.

**Атака со всех сторон:** на возвышении ставлю предмет (кегля, кубик и т. д.), в разные стороны определяю одинаковое расстояние по кругу (12–15 шагов). Предлагаю детям занять исходные позиции. Хлопок в ладоши звучит как сигнал, можно сбегаться. Кто схватил первым предмет, тот и победил.Игру повторяю несколько раз.

**Салочки:** все гоняются друг за другом; сначала выбираю одного пастуха, затем двух волков – остальные овцы. Овцам надо спасаться от волков, волкам – гоняться за овцами, а пастуху – уберечь стадо и преследовать волков. Пастух выигрывает, если осалит всех волков, а волки – если поймают всех овец. Для того чтобы взять верх над соперником, дети проявляют не только проворство, но и хитрость.

**День и ночь:** делю детей на две команды, предлагаю встать спиной друг к другу вдоль линию.Один из детей – водящий. Даю названия командам “день” и “ночь”. Водящий восклицает: “День!” и детирезко поворачиваются и бегут за детьми из команды “ночь”.

И так несколько раз. Предлагаю ведущему не обязательно выкрикивать команды по очереди,а выкрикивать одну и туже несколько раз.

Раз в неделю провожу с детьми игры – эстафеты. Делю детей на команды, исходя из их количествав группе продленного дня. Приглашаю детей из других групп. Если дети не могут сами выбрать капитана, то назначаю его я. Вместе придумываем название команды. Есть дети, которым нельзя по состоянию здоровья такие активные движения, тогда они помогают мне с организацией эстафет.

Очень удобна спортивная площадка с различными атрибутами. Стараюсь, чтобы эстафетные упражнения были доступны детям. В игре развивается сила, ловкость, умение поддержать друг друга, закрепляются технические навыки и формируются личные качества ребят. Перед игрой рассказываю детям о влиянии упражнений на состояние здоровья.

* *Кот и мыши*
* *Совушка-сова, большая голова*
* *Автомобили,*
* *Два Мороза*
* *Мы веселые ребята*
* *Гуси-лебеди*
* *Лиса и зайцы*
* *Не оставайся на полу*
* *Удочка*
* *Хитрая лиса*

**Игра «Совушка»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Цель**: формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение нарушения осанки, развитие связной устной речи.

**Количество игроков**: 6-15 человек.

**Инструкция**. Выбирается водящий – совушка. На площадке обозначается круг диаметром 1,5 метра – это гнездо совушки. В круге стоит совушка, принимая исходное положение: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг совушки большой круг. По сигналу дети идут боком приставными шагами и говорят:

Ах ты, совушка - сова,  
Ты большая голова,  
Ты на дереве сидишь,  
Ночь летаешь, днем ты спишь.

Подается команда:

День наступает,  
Все оживает!

Дети, изображая мышек, встают на носки и бегают в различных направлениях, приближаясь к гнезду совушки. Затем ведущий говорит:

Ночь наступает,  
Все засыпает!

Мышки замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. Совушка вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка не правильная. Через 3-6 секунд дается команда «День!» - и игра продолжается.

Как только совушка поймает трех мышек, игра останавливается. Выбирается новая совушка, а бывшие игроки возвращаются в круг. В конце игры называются игроки, которые ни разу не попались совушке, и совушка, поймавшая наибольшее количество мышек.

**Методические указания**. Положения, принимаемые мышками в то время, когда совушка вылетает на охоту:

1. «Силачи»: руки к плечам, пальцы в кулаки, лопатки сблизить.
2. «Пистолет»: полуприсед на правой ноге, левую вперед, руки на пояс, локти назад.
3. «Флюгер»: полуприсед, руки в стороны ладонями вперед, спина прямая, колени развести, смотреть прямо.
4. «Аист»: стоя на правой ноге, согнуть в колене левую, руки вверх ладонями наружу.

**кот и мыши**

На расстоянии 10 метров чертят две линии: за одной - домик ***кота***, за другой - домик***мышей***. Водящий - *кот* спит в своем домике, а *мышата* идут к нему со словами:   
Вышли мыши как-то раз  
Посмотреть который час.  
Раз, два, три, четыре,  
Мыши дернули за гири...  
(В этот момент *мыши* подходят к *коту* и даже могут его потрогать.)  
Вдруг раздался страшный звон.  
Побежали мыши вон.  
После слова ***вон*** кот просыпается и бежит догонять мышей. Мышки должны спрятаться в своем домике. Те же, кого кот поймал, выбывают из игры или меняются ролями с котом.

# 7 камней

1. Очень живая и подвижная игра.   
   Для игры нужен мяч, например футбольный или чуть меньшего размера, 7 плоских камешков (можно заменить их сплющенными крышками от лимонадных бутылок) и ровная площадка, асфальтированная или земляная - не важно.   
   Рисуются два круга - один внутри другого. Кольцо, получившееся между большим и маленьким кругом делят на шесть равных частей. На расстоянии 10 шагов рисуется линия, от которой совершается бросок(или катание, кому как удобно) мяча. 7 камней ставятся в стопку друг на друга в центре маленького круга.   
   Все играющие делятся на две команды - *водящие* и *играющие*. Играющие отходят к линии и поочереди бросают/катают мяч по одному разу. Задача - сбить стопку камней. Если им не удается сбить камни - играющие меняются ролями. Если же кому-нибудь удается разбить стопку камней, то играющие разбегаются в разные стороны, а мяч остается у водящих. Разбитая стопка камней собирается в кучку в маленьком кругу.   
   Теперь задача играющих - расставить все семь камней по одному в каждый из шести секторов кольца, и один в маленький круг. Задача водящих - не дать играющим выполнить свою задачу. Водящие могут выбивать играющих, кидая в них мяч. Если мяч попал в играющего - он выходит из игры. Если играющие расставляют все семь камней, то победа присуждается играющим, а игра начинается сначала, водящие остаются еще на одну игру водящими. Если же водящим удалось вывести из игры всех игроков играющей команды, то команды меняются местами.

# Али-баба

1. Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5 –7 метров. Игру начинает одна из команд словами: ***Али-баба!*** Вторая команда хором отвечает: ***О чем слуга***» Вновь говорит первая команда:***Пятого, десятого, Сашу нам сюда!***. При этом называется имя одного из игроков команды противника. Названный играющий оставляет свою команду и бежит к команде противника с целью разорвать цепь, т.е. расцепить руки игроков. Если ему это удается, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки. Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника. Игру команды начинают по очереди. Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.

**Американский треугольник**

Разновидность пятнашек, начинается игра с того, что трое из четырех играющих встают в круг, держась за руки и раздвигают руки как можно шире. Один – оставшийся вне круга – ***водящий***. Его задача - запятнать одного из трех в кругу, стоящего *напротив* (оббегая, подпрыгивая, подлезая). Задача тех кто в кругу – не допустить этого. Если водящий запятнал, то происходить смена водящего или игрока*напротив*.

**Антилопы и львы**

Разновидность пятнашек, участники делятся на 2 команды: одни – ***львы***, другие –***антилопы***. *Львы* – это водящие, они прячутся на местности и ждут, когда *антилопы*подойдут близко. А дольше как в простых салках.

**Арам-шим-шим**

Водящий стоит в центре круга с закрытыми глазами и вытянутой вперед рукой. Все играющие бегут по кругу со словами: Арам-шим-шим, Арам-шим-шим, Арамия-Дульсия, Покажи-ка на меня. На последние слова круг останавливается, и играющие смотрят, на кого указывает рука водящего. Тот, на кого показал водящий, входит в круг и встает спина к спине с водящим. Все хором произносят: «Раз, два, три». На счет «три» стоящие в центре одновременно поворачивают голову. Если они повернули головы в одну сторону, то выполняют какое-то задание ребят - поют, танцуют, читают и т.д. После этого первый водящий уходит, а второй занимает его место. Если они повернули головы в разные стороны, то никакого задания им не дается, первый водящий уходит, а второй начинает игру с начала. Когда в эту игру играют более старшие ребята, они иногда вводят такое правило. Если в центре мальчик и девочка, и они повернули головы в одну сторону, то они должны поцеловаться. Если же в центре два мальчика или две девочки, то они пожимают друг другу руки.

**Белки на дереве**

Все играющие - ***белки***, они должны стоять на дереве (на деревянных предметах) или держаться за дерево. Между деревьями бегает ***собака*** - *водящий*. *Белки* прыгают, перебегают с дерева на дерево, а *собака* должна поймать (осалить) бегающих *белок*. Если ей это удалось, *собака* и *белка* меняются ролями. В игре есть условие: *собака* не должна трогать *белок*, которые находятся на дереве. В эту игру лучше всего играть в роще, где много деревьев, но растут они не плотно.

**Белки, орехи, шишки**

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя ***беличье гнездо***. Между собой они договариваются, кто будет ***белкой***, кто - ***орехом***, кто -***шишкой***. Водящий один, гнезда у него нет. Есть в этой игре еще и ведущий, который произносит слова: *белки*, *шишки*, *орехи*. Если он сказал *белки*, то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если ведущий говорит: *орехи*, то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Водящий и ведущий могут быть разными людьми, а может обе функции выполнять один человек. Ведущим может быть подана команда: *белки-шишки-орехи*, и тогда меняются местами сразу все.

**Берег и река**

# Эта игра требует от ребят внимательности. На земле чертят две линии на расстоянии примерно в один метр. Между этими линиями - *река*, а по краям - *берег*. Все ребята стоят на *берегах*. Ведущий подает команду: *река*, и все ребята прыгают в *реку*. По команде *берег* все выпрыгивают на *берег*. Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать играющих. Например: *берег, река, река, берег, река, река, река*...» Если по команде *берег* кто-то оказался в воде, то он выходит из игры. Выходят из игры также те невнимательные игроки, которые во время команды *река* оказались на *берегу*. Игра продолжается до тех пор, пока не определится самый внимательный участник. Его можно поздравить и начать игру заново.

# Водяной

# *Водящий* сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами: *Дедушка водяной, Что сидишь ты под водой, Выгляни на чуточку, На одну минуточку.* Круг останавливается. *Водяной* встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Его задача - определить, кто перед ним. *Водяной* может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если *водяной* угадал, он меняется ролью и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.

**Сантики-фантики-лим-по-по**

Играющие стоят в кругу. Водящий на несколько секунд отходит от круга на небольшое расстояние... За это время играющие выбирают, кто будет ***показывающим***. Этот игрок должен будет показывать разные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, притопывание ногой и т.д.). Все остальные играющие должны тут же повторять его движения. После того, как показывающий выбран, водящего приглашают в центр круга. В его задачу входит определить, кто показывает всем движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры хором произносятся слова «Сантики-фантики-лим-по-по». В незаметный для водящего момент показывающий демонстрирует новое движение, все должны мгновенно его перенять, чтобы не дать возможности водящему догадаться, кто ими руководит. У водящего может быть несколько попыток для угадывания. Если одна из попыток удалась, то показывающий становится водящим.   
  
**Хороводная игра**

Лети, листок, ко мне в кузовок»

Дети заводят хоровод

|  |
| --- |
| Осень в гости к нам пришла,  Дождь и ветер принесла.  Дети берутся за руки и идут по кругу  Ветер дует, задувает,  С веточек листы сдувает  Поднимают руки вверх и качают ими из стороны в сторону.  Листья на ветру кружатся  И под ноги нам ложатся.  Ребята опять собираются в кружок  Ну, а мы гулять пойдем  И листочки соберем  Выбранный ведущий выходит на середину круга с корзиной и говорит: «Рябиновый листок, лети в мой кузовок». |