ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ .

( в тёплое время года )

Игры на развитие внимания, быстроты, ловкости и координаций.

Игры с активным физическим компонентом позволяют решить комплекс важных задач в работе с дошкольниками : удовлетворить их потребности в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т. д. Игра - естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным в развивающемся организме самой природой, - потребности в движениях. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр. Положительные эмоции, творчество - важнейшие факторы оздоровления.

" ЗАПАДНЯ "

цель :

- воспитывать внимание.

- развивать быстроту и ловкость движений, чувство товарищества.

Правила :

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, внешний - в другую. По сигналу оба круга останавливаются . Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подаётся вторая команда, руки отпускаются, и оказавшиеся внутри круга игроки считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге останется мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.

" КРУГОВАЯ ЛАПТА "

цель :

- развивать ловкость, быстроту :

- учить ориентироваться в пространстве.

Правила :

Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре - водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра : водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Игровой кон продолжается 6 - 8 мин, после чего необходимо дать небольшой перерыв.

" ЗМЕЙКА "

цель :

- развивать координацию коллективных действий :

- уметь ориентироваться в пространстве :

Правила :

Количество игроков - 6 - 7 детей. Один из них водящий. Участники игры, взявшись друг за друга, выстаиваются в колонну - " змейку ". Водящий становится перед " змейкой " первым - капитан - преграждает путь водящему : широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищам. " Змейка " следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок - водящим. Игру можно повторять несколько раз с небольшими перерывами для отдыха.:

" ЗЕРКАЛО "

цель :

- развивать внимание и воображение :

- тренировать в запоминании последовательности движений.

Правила :

Играющие свободно располагаются на площадке и выполняют следующие задания:

- повторить одиночные движения вслед за водящим :

- воспроизводить вслед за водящим серию движений в определённой последовательности :

- имитировать движения животного, птицы, насекомого, названных водящим :

Лучший игрок определяется общим голосованием и награждается призом или призовыми очками.

" ЛОХМАТЫЙ ПЁС "

цель :

- развивать быстроту реакции :

- формировать имитационные способности .

Правила :

Количество игроков - 8 - 12 детей. Из числа играющих выбирают пса. Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, проговаривая :

Вот сидит лохматый пёс, в лапы свой уткнувший нос.

Тихо, мирно он сидит, может дремлет, может спит.

Подойдём к нему, разбудим и посмотрим, что же будет ?

Дети тихо подходят к псу и хлопают в ладоши. Пёс вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим - псом.

" ПТИЦЫ "

цель :

- развивать быстроту реакции, произвольность движений, координацию коллективных действий.

Правила :

Участников игры - 7 - 9 детей. Дети по считалке выбирают " хозяйку ", и " ястреба ", остальные - птицы. Хозяйка тайком от ястреба даёт название каждой птице : " Ты - кукушка, ты - ласточка ".

Прилетает ястреб.

Хозяйка : - Зачем пришел ?

Ястреб : - За птицей.

Хозяйка : - За какой ?

Ястреб называет, например, кукушку. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет его.

Игра продолжается, пока ястреб не поймает всех птиц.

" КОТ ИДЁТ "

цель :

- развивать ловкость, быстроту, координацию и скорость движения :

- воспитывать выносливость, координацию коллективных действий :

- учиться ориентироваться в пространстве.

Правила :

Среди играющих выбирается кот. Он находится в углу зала в своём доме. Остальные игроки -

мыши, они размещаются по залу в норах.

Ведущий выходит на середину зала и говорит :

Мышки, мышки, выходите,

Поиграйте, попляшите,

Выходите поскорей,

Спит усатый кот - злодей.

Мыши выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами :

Тра- та -та, тра- та-та, не боимся мы кота.

По сигналу ведущего " Кот идёт ! " все мыши застывают. Если какая-нибудь из них шелохнулась, кот забирает её к себе в дом. Он ловит мышей до тех пор, пока водящий не скажет : " Кот ушел "

Пойманные мыши не принимают участия в игре до смены нового кота.

" КРАСНАЯ ШАПОЧКА "

цель :

- развивать внимание, сообразительность, творческое воображение.

- координировать коллективные действия .

- учиться ориентироваться в пространстве.

Правила:

У ведущего- волка- картонная полумаска, а у убегающего красный колпачок. Кто его надевает, тот становится Красной Шапочкой. Этого игрока и должен ловить волк. Но красный колпачок можно передать другому игроку. Тогда волк должен уже догонять новую Красную Шапочку. Когда волк её поймает, он передаёт ей свою маску и становится игроком.

" КОШКИ - МЫШКИ "

цель:

- развивать координацию коллективных действий :

- учиться ориентироваться в пространстве:

Правила:

Выбрав кошку и мышку, остальные играющие становятся в круг и берутся за руки. Кошка- за кругом, мышка- внутри него.

Кошка то и дело норовит прорваться к мышке, которую оберегают остальные игроки: мешают кошке проскочить низом, опуская руки, поднимая их.

Но когда кошке удаётся прорваться в круг, игрокам следует быстрее разомкнуть цепь, чтобы мышка смогла выскочить за пределы круга и успеть взяться за руки до того, как следом за мышкой выбежит кошка. Находясь снаружи, мышка поддразнивает кошку, а когда последней удаётся выскочить из круга, игрокам на время необходимо снова разомкнуть цепь, чтобы впустить мышку,но не кошку. Игра продолжается до тех пор, пока кошка не поймает мышку.

 " КОЛОБОК "

Правила:

Дети, присев на корточки, размещаются по кругу. В центре круга находиться водящий- лиса. Играющие перекатывают мяч- " колобок " - друг другу так, чтобы он уходил от лисы. Водящего сменяет игрок, который прикатит колобок так, что лиса сможет его поимать.

" ВОРОБЫШКИ - ПОПРЫГУНЧИКИ. "

Правила :

 На площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих - кот, он помещается в центре круга, остальные играющие- воробышки становятся за кругом у самой черты.

По сигналу ведущего воробышки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого- либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймает , становится котом, а кот- воробышком. Игра повторяется.

" ЛОВИШКА , БЕРИ ЛЕНТУ ."

цель:

- развивать координацию коллективных действий :

- учиться ориентироваться в пространстве:

Правила:

Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме него, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встаёт в центр круга. По сигналу водящего " БЕГИ !" дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого - нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. После слов воспитателя : " РАЗ , ДВА, ТРИ,В КРУГ СКОРЕЙ БЕГИ !" дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.