

**Осейкова Н.О.**

**Подвижные игры**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

**на прогулке в летний оздоровительный период**

Великий Новгород

2016

Подвижные игры с детьми старшего дошкольного возраста на прогулке в летний оздоровительный период: - Методические рекомендации., 2016. – 30 с.

Данное методическое пособие по использованию подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста адресовано, в первую очередь, воспитателям, организаторам детского досуга и родителям. В пособие включены разнообразные подвижные игры с детьми: групповые и командные, с бегом. Они направлены на развитие у дошкольников физических, волевых и силовых способностей; воспитание у них культуры общения в совместной деятельности.

**Содержание**

I. Введение ………………………………………………..…………………..4

II. Особенности развития детей старшего дошкольного возраста………….6

III. Развитие физических качеств………………………………………………8

IV. Методические рекомендации в организации игры………………………..9

V. Подвижные игры……………………………………………………………11

 1. Игры с бегом……………………………………………………………...11

 2. Игры с мячом……………………………………………………………..17

 3. Групповые игры…………………………………………………………..20

 4. Командные игры- эстафеты……………………………………………...25

VI. Литература…………………………………………………………………...30

**Введение**

 В предлагаемом пособии представлены разнообраз­ные подвижные игры для детей старшего дошкольного возра­ста на свежем воздухе.

 Игра для детей — важное средство самовыражения, проба сил. В играх воспитатель может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, органи­заторские способности, творческие возможности, что позволит ему найти наиболее правильные пути воздей­ствия на каждого из детей. И, что тоже очень важно, игры сближают воспитателя с детьми, помогают уста­новить с ними более тесный контакт.

 Игра поможет воспитателю сплотить детский кол­лектив, включить в активную деятельность детей зам­кнутых и застенчивых. В играх воспитывается созна­тельная дисциплина, воспитанники приучаются к соблюдению правил справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

 Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, познавательные. Все они нужны и по-своему полезны детям, все должны быть использованы воспитателем в работе. Но особое место среди них занимают подвиж­ные игры на прогулке.

 Прогулка — это один из важней­ших режимных моментов, во время которого дети могут до­статочно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности их ДА .

 Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневно­го проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

* дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обога­щение его новыми, более сложными движениями;
* совершенствование имеющихся у детей навыков в основ­ных движениях путем применения их в изменяющихся игро­вых ситуациях;
* развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, вы­носливости;
* воспитание самостоятельности, активности, положитель­ных взаимоотношений со сверстниками.

В старших возрастных группах на прогулке должны пла­нироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. Так, в течение месяца может быть проведено более 20 подвижных игр, при этом разучено 3-4 новые игры. Каждая новая подвижная игра повторяется в те­чение месяца 4-5 раз, в зависимости от ее сложности, что позволяет детям хорошо усвоить правила игры, а также со­хранить интерес к ней.

Значительное место отводится играм спортивного и сорев­новательного характера, играм-эстафетам, в которые реко­мендуется вводить хорошо знакомые детям движения. Для поддержания интереса детей к подвижным играм целесооб­разно усложнять их содержание, правила и задания.

В ряде игр от детей требуется проявление выдержки, во­левых усилий и вместе с тем быстроты и ловкости движений. В старших возрастных группах все большее место начинают занимать игры с правилами, в которых результат

зависит от четкого выполнения правил, а также от взаимодействия иг­рающих. Рекомендую игры, где дети делятся на команды (по 6-8 человек). Это несложные игры-эстафеты, в них дети учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, дружеские и доброжелательные отношения друг к другу.

Во время проведения подвижных игр создаю ра­достную и непринужденную обстановку, чтобы достичь боль­шей заинтересованности и желания детей принимать в них участие. Этому может помочь, например, подбор интересного сюжета игры.

Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в они, по существу, исчерпывают все виды свойствен­ных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыж­ки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упраж­нения с предметами — и потому являются самым уни­версальным и незаменимым средством физического воспитания детей.

Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобо­да их применения в разнообразных игровых ситуаци­ях, что создает возможности для проявления инициа­тивы и творчества. Подвижные игры имеют ярко вы­раженный эмоциональный характер. Играя, ребенок испытывает радость от напряжения физических и ум­ственных сил, необходимого для достижения успеха. Игра должна органически войти в жизнь каждого дет­ского коллектива, умело сочетаться с другими видами деятельности. Она уместна во многих случаях. Если дети устали от занятий и им нужна разрядка, если расшалились и их надо успокоить, если надо сделать интересным какое-то задание, трудовой процесс — в этих и во многих других случаях игра может быть не­заменимым помощником педагога.

**Особенности развития детей 5-6 лет**

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завер­шено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходи­мо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упраж­нений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышени­ем — ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточ­но силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать сво­евременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки парт­неру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на про­гулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось — поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в заняти­ях с детьми данного возраста нежелательно.

 Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирую­щим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом под­нятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться взду­тый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образо­ваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвен­тарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном поло­жении головку лучевой кости, оказывается слишком свободой. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малы­ша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом ро­дителей.

У детей 5—7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоско­стопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитате­лям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом

положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых — возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мыш­цы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают уп­ражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является разви­тие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения ус­тойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении уп­ражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество пе­ред мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Совушка», «Не ос­тавайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической куль­турой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в уме­нии выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

**Развитие физических качеств**

Подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания физических качеств:

**Ловкость** - это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

**Быстрота** - способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

**Сила** - степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

**Выносливость** - способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения на свежем воздухе: ходьбу, бег, катание на велосипеде и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.

**Методические рекомендации в организации игры**

При проведении игр должна быть хорошо продумана организация работы, подготовлены условия. Для этого используются спортивные и групповые площадки, дорожки на территории дошкольного учреждения. Перед проведением игр на участке воспитатель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

Для обеспечения закаливания детского организма при проведении подвижных игр на воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви детей.

Очень важно, чтобы ребёнок был одет в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного как перегревания, так и переохлаждения. Очень важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой.

**Инструктаж.** Беседуя с детьми, воспитатель должен стоять так, чтобы дети его видели, и он видел всех детей. Лучше всего для этого встать в круг вместе с детьми (но не в центр круга, чтобы ни к кому не стоять спиной). Объяснение игры должно быть четким, кратким, но понятным и образным. Всегда, когда есть возможность, оно должно сопровождаться показом, демонстрацией отдельных этапов игры.

Если в игре много правил, которые сразу усвоить трудно, можно некоторые из них умышленно опустить и сообщать дополнительно по ходу игры. Можно не сразу после объяснения начинать игру, а предварительно провести репетицию. Предупредив детей, что пока результаты засчитываться не будут.

**Выбор водящего.** Правильный выбор водящего имеет большое значение во многих играх. Его активность часто определяет ход игры. Воспитатель может назначить водящего сам. Можно предложить выбрать водящего участникам игры, подсказав при этом, какими качествами он должен обладать ( того, кто хорошо бегает; кто не пропустит мяч; самого весёлого и т.п.). Этот способ особенно хорош, потому что выбранный водящий всегда старается оправдать доверие своих товарищей.

Но есть игры, где водящим может стать любой. Тем более что в процессе игры он будет часто меняться. В этих случаях лучший способ – прибегнуть к считалке. Сам процесс выбора водящего при помощи считалочки является для детей игрой.

**Построения и перестроения.** При проведении игр воспитатель постоянно сталкивается с необходимостью построить детей в шеренгу, в круг, в два круга, в колонну по одному и в две колонны. Надо научиться это делать правильно и быстро.

 Если надо построить детей в шеренгу, воспитатель встаёт на правый фланг и, вытянув в сторону правую руку, показывает направление шеренги. Надо приучить детей пристраиваться друг к другу слева, подравнивая её носками или вдоль проведённой линии.

 Самое доступное построение для детей – круг. Нетрудно построить круг из шеренги. Дети берутся за руки, и крайние в шеренге идут навстречу друг другу, затем все выравнивают круг и растягивают его от положения поднятых в сторону рук.

 Если нужно построиться из шеренги в колонну, воспитатель поворачивает детей направо (налево). Равняться при таком построении надо в затылок. В две колонны дети строятся, образуя пары, стоящие в затылок (пара за парой).

**Инвентарь для игр.** Для многих игр нужен инвентарь: мячи, кегли, скакалки, эстафетные палочки, мешочки с песком, флажки, верёвки разной длины, мел. Составляя программу игр, необходимо учитывать, какой для них понадобится инвентарь, заранее подготовить всё необходимое.

**Подвижные игры**

**Игры с бегом**

 **«Мы веселые ребята».**

Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится «ловишка», назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.

**«Бусинки»**

Перед началом игры выбирают ведущего, который будет ловить детей — «собирать бусинки». Все дети встают за ним в колонну. По сигналу воспитателя начинается ходьба за ведущим «змейкой» по площадке, одновременно дети произносят текст:

«Раскатились бусинки по ковру.

Я сегодня бусинки соберу.

Насажу на ниточку по одной —

Бусики получатся для мамочки родной.»

С окончанием слов все разбегаются, а ведущий их ловит. Дети, которых ведущий запятнал, выполняют ходьбу в колонне друг за другом по периметру зала (очередность построения колонны нахо­дится в зависимости от последовательности выбывания из игры).

**«Усатый сом».**

На земле чертят линию - это “берег”, с одной стороны суша, с другой стороны вода. Считалкой выбирают водящего - это Сом. Сом стоит в воде на расстоянии 4-5 метров от “берега”. Все остальные играющие стоят там же, но на расстоянии 1,5-2 метра, лицом к “берегу”, и произносят слова:
“Под камнями сом не спит,

Он усами шевелит,
Рыбки, рыбки не зевайте,

 Все на берег выплывайте”.
После этих слов Рыбки убегают от сома, а он пытается их осалить. Сом не должен выходить за линию “берега”. Пойманные в “воде” Рыбки выходят из игры.

**«Пугало».**

Перед началом игры выбирают ребенка, который будет испол­нять роль пугала. Он встает на одной стороне площадки, на голове у него шляпа. Остальные дети — «птицы» встают врас­сыпную по всему пространству, где проводится игра. По сигналу взрослого «пугало» начинает выполнять любые движения руками, стоя на месте, а дети — ходить в произвольном направлении по площадке, поднимая руки в стороны и опуская вниз, и произносить слова:

Как на наш огород

Птичий налетел народ.

Галки, воробьи, синицы —

 Им на месте не сидится.

Урожай клюют, клюют,

 И щебечут, и поют.

Только вот боятся галки

Человечка на палке.

Взрослый произносит:

Пугало, скорее оживай,

Гостей незваных разгоняй!

После этих слов «путало» снимает шляпу и начинает ловить «птиц» — старается коснуться ею головы каждого играющего. Ре­бенок — «пойманная птица» выбывает из игры.

# « Рыбачок и рыбки».

# На полу или на площадке чертится большой круг. Один из играющих рыбачок находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие - рыбки, обступив круг, хором говорят:

# «Рыбачок, рыбачок, поймай нас на крючок».На последнем слове рыбачок вскакивает, выбегает, из круга и начинает гоняться за рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманный становится рыбачком и идет в центр круга.

**«Волк во рву».**

Посередине зала (площадки) проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии 80—90 см одна от другой — это ров. С од­ной стороны площадки за чертой находится дом коз. Выбирают водящего — волка. Все козы располагаются в доме (за чертой). Волк ста­новится в ров. По сигналу педагога «Волк во рву» козы бегут на противо­положную сторону зала, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться рукой). Пойманных коз волк отводит в сторону. Вновь подается сигнал. После двух перебежек все пойманные козы воз­вращаются в свой дом, и выбирается новый водящий.

**«Гуси – Лебеди».**

На одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома- «логово волка». Остальное место- «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

**«Цапля»**

Перед началом игры выбирают ребенка, который будет испол­нять роль цапли. Остальные дети — «лягушки». Они встают врас­сыпную по площадке. По сигналу взрослого ребенок-«цапля» начинает выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра вдоль одной из сторон зала (площадки), произнося слова:

Птица с длинными ногами,

Цапля с тонкими ногами

По болоту шагает и лягушек считает:

«Один, два, три, четыре, пять...

Надоело считать.

Дальше — шесть, дальше — семь.

Лучше их поймаю, съем!»

Ребята в это время выполняют любые прыжки на месте или с продвижением.

С окончанием слов начинается бег с ловлей. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

**«Хитрая лиса»**

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

**«Зайчик в кусте».**

 Замкнутый круг детей – это «куст». Посередине сидит «зайчик». Дети ходят по кругу то в одну, то в другую сторону и поют:

 «Зайчик в норке сидит,

 Крепко, крепко он спит.

 Зайчик прыг!

 Зайчик прыг!

 Зайчик прыг!»

«Зайчик» поднимает голову, кладет руки на колени и прыгает 2-3 мин. внутри круга. Стучит зубами, показывая, как заяц ест морковку. Затем подскакивает к 3-4 детям на выбор, и те тоже становятся «зайками».

Дети в кругу поют:

«Вот лисичка бежит,

Зайку съесть норовит.

Зайчик в лес, под кусток,

От лисы наутек.»

Выбегает из-за куста «лиса» , ловит «зайцев» и отводит в свою «нору» за круг. Пойманные делаются «лисами» и игра продолжается.

**«Не оставайся на полу».**

С помощью считалки вы­бирается водящий-ловишка. Ловишка бегает вместе с детьми по площадке. Как только воспитатель произнесет «Лови!» все дети раз­бегаются и стараются забраться на любое возвышение (скамейки, кубы, пенёчки). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирает­ся новый водяший.

**«Горелки».**

 Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди — водящий. Ребята хором произ­носят:

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, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водя­щий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сде­лать, он берется за руки с пойманным, и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигатель­ной активности можно разделить детей на две команды.

**«Эй, ловишка, выходи!»**

Дети встают в круг и закрывают глаза. Воспитатель обходит ребят по внешнему кругу и мягко касается плеч одного из них. Он будет в игре «ловишкой». По сигналу воспитателя дети открывают глаза и начинают ходить врассыпную по площадке, произнося слова:

«Мы шагали по площадке,

Только строили догадки —

Кто нас будет догонять?

От кого нам убегать?

Эй, ловишка, выходи!

Нас попробуй догони!»

После слова «догони» дети останавливаются, а «ловишка» встает в заранее указанное место (обруч, положенный на краю площадки; поднимается на возвышение - скамейку и т. п.) и произносит:

«Быстро всех переловлю.

Я ловить ребят люблю».

После этого начинается бег с ловлей. Пойман­ные дети выбывают из игры.

**«Раз, два, три, прилетели комары»**

Перед началом игры выбирают двоих детей, которые будут «играющими ребятами». Они встают в любой части площад­ки. Остальные дети — «комары» располагаются врассыпную по всему пространству, где проводится игра. По сигналу воспитателя ведущие начинают выполнять заранее оговоренное движение и произносить слова, а остальные ребята — бегать в медленном темпе вокруг них врассыпную или по кругу.

«Раз, два, три, прилетели комары.

Стали комары пищать,

Не дают нам поиграть.

Раз, два, три, надоели комары.

Надоели комары.

Комара скорей лови!»

С окончанием слов «играющие ребята» заканчивают выполне­ние задания, и начинается бег с ловлей. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

**«Салки с ленточкой».**

Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного ма­териала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу вос­питателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети сно­ва образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и воз­вращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим

**«Пустое место»**

Все играющие распределились в два круга, не более, чем на пол шага один от другого - и заводят руки за спину. Ведущий - за кругом. Он бежит в круг линии, дотрагивается до кого либо из играющих и продолжает бежать, пытаясь занять освободившееся место. Игрок, которого коснулись бежит в обратном направлении, стараясь прибежать быстрее водящего. Побеждает тот, кто ни разу остался без места.

**Игры с мячом**

# «Стой»!

#  Дети становятся в круг, водящий с мячом в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

# «Поймай мяч».

# Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удается, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

# Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

#

# «У кого меньше мячей».

#  Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

# «Ловишка в кругу».

#  Дети становятся в круг, водящий в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

# «Займи свободный кружок».

#  Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удается это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается.

#  «Мяч - водящему».

# Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

# «Гонка мячей по кругу».

# Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

# «Ловец с мячом».

# Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удается, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем ребенок, хорошо владеющий мячом.

# «Мотоциклисты».

# На площадке размечается улица шириной 2-3м и длиной 4-5м. Все дети (мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик (он регулирует движение зеленым и красным флажками). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флажок, но мотор не выключает ведет мяч на месте. Если поднят зеленый флажок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки ведут мячи бегом. Движение на улице одностороннее.

# Через некоторое время игроки меняют руку.

**«Перестрелки»**

#  Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

#  «Охотники и звери».

# У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки звери. Одна половина площадки лес, другая поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей - попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

#  «Охотники и утки».

#  Играющие делятся на две равные группы охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

#

# «Мяч - противнику».

# Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5-10 шагов, в центре которой мяч. У каждого ребенка по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячиками. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

# Групповые игры

**«Космонавты».**

Взявшись за руки, 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!»

При последнем слове все разбегаются по «ракетодромам» и стараются поскорее занять места на любой из пяти «ракет», контурное изображение которых заранее нарисовано на земле. Для всех мест в «ракетах» не хватает

 **«Скворечники».**

Число игроков, принимающих участие в игре, долж­но быть нечетным. В разных местах игровой площадки чертятся кружки диаметром 50—60 см по числу пар иг­рающих. Это «домики-скворечники». В каждом таком «скворечнике» размещается по два «скворца-ребенка». Один «скворец» без домика и пары находится в центре игровой площадки. По сигналу воспитателя «скворцы» вылетают из своих домиков и разбегаются («летают») по игровой площадке. Они бегают, прыгают, машут руками-«крыльями». Вме­сте со всеми играет одинокий «скворец».По повторному сигналу воспитателя: «Скворцы при­летели!..» дети спешат вернуться в любой свободный домик-«скворечник», чтобы занять его в паре. Опоздавший «скворец» остается без пары и без дома, а поэтому ждет начала игры, которая повторяется несколь­ко раз. По окончании игры воспитатель подводит итоги, хвалит детей.

**«По местам».**

Играющие распределяются на 3-4 группы и становятся в круг. В центре каждого круга – предмет определенного цвета. На первый сигнал педагога все разбегаются по площадке. На второй сигнал «По местам!» каждый должен занять место вокруг предмета своего цвета.

 «Зайцы и морковь».

На полу (земле) мелом рисуется круг диаметром 7—8м, В круг кладут: 10 кубиков. Круг — это «огород», а кубики — «морковка». Выби­рается «хозяин», который будет охранять «огород». Все осталь­ные игроки — «зайцы». По сигналу ведущего зайцы могут вбе­гать в круг и воровать морковь, а «хозяин» может ловить зайцев. Пойманный заяц выбывает из игры, но хозяину разрешается ловить их только в пределах круга.

**«Удочка».**

Дети стоят в кругу. В центре круга вос­питатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешо­чек с песком. Воспитатель вращает мешочек на веревке по кругу над са­мой землей, а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попере­менно.

**«Перелет птиц».**

На одной стороне зала находятся дети — «птицы». На другой стороне располагают различные пособий — гимнастические скамейки, кубы и т.д. — это деревья. По сигналу вос­питателя «Птицы улетают!» дети, помахивая руками как крыльями, раз­бегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспи­татель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвыше­ний и снова разбегаются по залу — «птицы продолжают свой полет». Страховка воспитателем обязательна.

**«Паук и мухи».**

 В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий «паук». Остальные дети — «мухи». По сигналу воспитателя все «мухи» разбегаются по залу, «ле­тают», жужжат. Паук находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений под­считывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.

**«Круговорот»**

В зависимости от размеров игровой площадки, иг­рающие дети, взявшись попарно за руки, идут ровным, умеренным шагом по кругу или прямо. По сигналу вос­питателя (хлопок в ладоши, свисток) последняя пара раз­бивается: один, продвигаясь вперед, обходит колонну играющих справа, а другой — слева. Они оба должны обогнать колонну и встать первыми, взявшись за руки. Обгонять колонну идущих можно только быстрым ша­гом, но не бегом.

После того, как последняя пара заняла место во гла­ве колонны, следует сигнал воспитателя, и движение на­чинает следующая пара. Игра заканчивается, когда все пары пройдут этот путь.

**«Мышеловка».**

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая:

 «Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть

Все погрызли, все поели.

Всюду лезут, вот напасть

Берегитесь же, плутовки,

доберемся мы до вас.

Вам поставим мышеловки,

переловим всех сейчас».

 Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

**«Букет».**

Дети стоят по кругу, каждый принимает название какого-нибудь цветка. Воспитатель (инструктор по физкультуре) напоминает детям, что они – «цветы», поэтому должны стоять красиво, принять правильную осанку. «Цветы» составляют круг - «клумбу». В центре круга находится «садовник», а вне круга – «покупатель». Он подходит к садовнику и говорит:

«Садовник, садовник, Цветы мне продай».

*Садовник:*

«Продам, но каких,

Поскорей отвечай!

Есть розы, тюльпаны,

Гвоздики и мак,

Анютины глазки,

 Душистый табак».

*Покупатель:* «Я возьму розу».

 Он направляется к «цветам», чтобы «сорвать розу», но «роза» убегает от «покупателя», стараясь вернуться на место раньше, чем тот успеет коснуться ее. Если покупатель дотронулся до цветка, цветок встает в центр круга (считается «сорванным»). При неудаче покупатель снова обращается к садовнику. Покупатель, не догнавший три цветка подряд, заменяется другим.

Если в игре участвует много детей, можно образовать две или три клумбы, выбрав для каждого круга садовника и покупателя.

**«Караси и щука».**

Половина детей образует круг. Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один

от другого. Воспитатель выбирает одного ребенка «щукой». Щука встает вне круга. Остальные дети «караси» «плавают» (бегают) в середине круга. На слово воспитателя: «щука!» ребенок быстро вбегает в круг и старается поймать карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает с круга. Игра заканчивается, когда щука поймает определенное количество карасей. Затем воспитатель выбирает новую щуку. Игра повторяется.

**«Ключи».**

Играющие становятся в круги, начер­ченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отве­чает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все игра­ющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.

# «Займи домик»

Дети разбиваются на пары, берутся за руки — это домики. Группа детей — птички, их больше, чем домиков. Птички летают. «Закапал дождик», птички занимают домики.

Кому не хватило домика, выбывают из игры, а потом меняются с детьми-«домиками».

**«Совушка»**

Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит в середину круга, он будет изображать «совушку», а все остальные – «жучков», «бабочек», «птичек». По команде ведущего:«День наступает – все оживает!» – дети бегают по кругу. Совушка в это время «спит», т.е. стоит в середине круга, закрыв глаза, подогнув под себя одну ногу. Когда же ведущий скомандует: «Ночь наступает – всё замирает!», играющие останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, а совушка в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в круг. Они становятся совушками, и при повторении игры все вместе «вылетают» на охоту.

**«Воробьи и кошка».**

На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок — «кошка», он находится в середине круга. Остальные дети — «воробьи», ста­новятся за чертой круга. По сигналу воспитателя воробьи начинают пры­гать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпает­ся» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается другой водящий из числа не пойманных. Игра повторяется.

«[**Шишки, желуди, орехи**](http://school-work.net/igri/na-ulitse/shishki-zheludi-orehi.html)»

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

**«Бездомный заяц»**

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, или встают в обруч. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг или обруч, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.

**Командные игры - эстафеты**

«Ловля бабочек»

Игроки становятся колоннами перед стартовой чертой. В об­руче, находящемся напротив каждой команды, лежат 10—15 тен­нисных мячей («бабочек») и легкий сачок. По сигналу ведущего первые номера бегут к обручу, берут сачок и кладут в него один мяч, затем несут его к ведру, которое стоит около стартовой черты, кладут «бабочку» - мяч в ведро, а сачок передают следую­щему участнику.

«Веселый огород».

Участвуют 2-3 команды по 4 человека. На расстоянии 4—5 м от каждой команды лежат обручи. Это «огород». Дети строятся друг за другом. Первый участник держит в руках руль, второй — кор­зину с овощами, третий — лейку, четвертый — ведерко. По сиг­налу к своему «огороду» топающим шагом приближаются пер­вые играющие и обходят его («вспахивают землю»), возвраща­ются к своей команде и передают эстафету следующему участнику. Второй игрок подбегает и выкладывает овощи на грядку («са­жает огород»); третий — подбегает и «поливает грядку» из лей­ки; четвертый — складывает овощи в ведерко («собирает уро­жай»). Побеждает команда, выполнившая задание первой.

# «Успей поймать мяч».

# Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз.

**«Переноска мячей».**

Игроки строятся в две колонны и встают по че­тырем сторонам площадки. В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству иг­рающих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец сво­ей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пере­секут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.

# «За мячом».

# Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2-3м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн, водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч окажется у водящего.

# (Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению.)

# «Обгони мяч».

# В игре участвуют 2- команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т. д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место.) Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг, и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

#

**«Метко в цель»**

На равном расстоянии от двух команд ставят по пять «городков». Дети из каждой команды, по очереди, бросают малые мячи, стараясь сбить как можно больше городков. Выигрывает та команда, чей городок будет полностью разрушен за меньшее количество бросков.

**«День и ночь».**

Играющие распределяются на две команды — «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводит­ся черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, напри­мер, произносит: «День!» Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную ли­нию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее коли­чество игроков противоположной команды.

# «Вызовы по номерам».

# Дети делятся на 2-3команд (по 4-5 чел.). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5-6) на расстоянии 1-2м одна от другой. Воспитатель называет номера игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Последнюю же кеглю обегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно.

# Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

# «Борьба за мяч».

# Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

# Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

**«Пчёлки»**

Напротив каждой команды на расстоянии 5метров от старта и друг от друга разложены три обруча – это «цветочные поляны». Дети – «пчелки». Первым в колоннах дают детские ведерки для «сбора меда». По сигналу они бегут к первому обручу, дети собирают в ведерко в одном обруче по цветку (искусственному или бумажному) и так до тех пор, пока все цветы для приготовления «меда» не будут собраны. Количество цветов должно соответствовать количеству детей в команде.

 **«Бредень»**

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует «бредень» и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников «рыбу». Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая рыбы больше. Рыба считается пойманной в том случае, если рыбакам удается образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

**«Через болото»**

На площадке из кирпичиков (плоских фанерок размером 15X20 см) выкладываются 2—3 дорожки длиной 3м. Расстояние между кирпичиками 10—15 см. 2—3 детей встают у первых кирпичиков и по сигналу идут по дорожкам.

**«Передача мяча в шеренге»**

Дети делятся на 2 команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. У первых игроков мяч в руках. По сигналу дети быстро передают мяч из рук в руки, в шеренге, в одном направлении. Последний поднимает мяч вверх и данная команда получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**«Гонка мячей под ногами»**

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету.

**«Снайперы»**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков

**«Передача мяча в колонне»**

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

 **«Передал - садись!»**

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 – 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

**«Эстафета с обручами»**

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

**«Быстрый поезд»**

Дети разбиваются на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Перед каждой командой на расстоянии 6 - 7м поставлен флаг. Первый игрок в команде бежит к флажку, обегает его и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и дети бегут к флагу вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего и т. д., пока вся команда не обежит вокруг флажка. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

**«Переправа»**

Дети делятся на две команды, которые «отдыхают на речке». У каждой команды по обручу - это «лодка». Команды должны переплыть в «лодке» с одного берега на другой. Определяются линии старта и финиша. За сигналом ведущего первые игроки садятся в «лодку», берут с собой одного игрока и помогает ему переплыть на другой берег. Затем возвращаются за следующим. Можно брать с собой только одного пассажира. Команда, которая быстрее оказалась на другом берегу, выигрывает.

**Литература**

*Громова О.Е.* Спортивные игры для детей. М., 2002.

*Бойко Е.А*.Лучшие подвижные и логические игры для малышей от 3 до 6 лет. М., 2008.

*Жуков М.Н.* Подвижные игры. М., 2000.

*Литвинова М.Ф.* Русские народные подвижные игры. М., 1991.

*Кабанова О.А.* Игра в коррекции психического развития ребёнка. М., 2006.

*Эльконин Д.Б.* Психология игры. М., 1978.

**Аннотация**

**к методическому пособию «Подвижные игры**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

**на прогулке в летний оздоровительный период»**

 **Актуальность**  материала, представленного в методическом пособии, заключается в том, что подвижные игры направлены на развитие у дошкольников физических, волевых и силовых способностей; воспитание у них культуры общения в совместной деятельности.

**Практическая значимость** в разнообразии подвижных игр с детьми на свежем воздухе: групповых и командных, с бегом. Игра поможет сплотить детский кол­лектив, включить в активную деятельность детей зам­кнутых и застенчивых. В играх воспитывается созна­тельная дисциплина, воспитанники приучаются к соблюдению правил справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

 Данное методическое пособие по использованию подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста адресовано воспитателям, организаторам детского досуга и родителям.