

«Коршун и наседка»

Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

Ход: В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

«Догони соперника»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.

Ход: Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.

2 вариант. Дети убегают разными видами бега.

«Будь внимателен»

Цель: учить детей быстро бегать за предметами, слушая команду, какой из предметов нужно принести. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений.

Ход: На одной стороне площадки 5-6 играющих, на противоположной (дистанция 8-10м) напротив каждого лежат три предмета (кубик, погремушка, флажок) на сигнал «Беги!» дети устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию, выигрывает тот, кто первым принёс предмет, если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

2 вариант. Детям сразу сказать, какой предмет принести. Прибежать взять предмет и поднять его вверх.

«Совушка»

Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

Ход: Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант. Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

«Салки – не попади в болото»

Цель: учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Ход: На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить. Осаленный ловишкой выходит из игры.

2 вариант. Ловишка стоит в центре круга начерченного на земле или выложенного из шнура. Дети забегают в круг и выбегают из круга, а Ловишка пытается осалить того, кто не успевает выбежать из круга.

«Пятнашки»

Цель: учить детей бегать по площадке враспынную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход: Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот кого осалил водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Ловишка меняется.

«Бег шеренгами»

Цель: учить детей ходить шеренгой с разными положениями рук: на плечах, сцепленные впереди, убежать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, согласованно, ловкость, быстроту движений.

Ход: Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями.

«Перемени предмет»

Цель: учить детей быстро перебежать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу. развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

Ход: На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80 см. каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

«Догони свою пару»

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Ход: Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

2 вариант. Запятнать свою пару мячом.

«Второй лишний»

Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Ход: Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребёнок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встал пока его не запытали, его уже нельзя салить. Теперь должен убежать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями. Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.

«Охотники и звери»

Цель: учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.

Ход: Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.

2 вариант Охотников может быть 3-4, они находятся на одной стороне площадки, на другой дом зверей – лес. По сигналу звери убегают в лес, а охотники стреляют в них с места. Или могут бежать за зверями, но не забегать в лес.

«Тяни в круг»

Цель: учить детей двигаться по кругу по часовой стрелке и против, крепко держась за руки, по сигналу тянуть соседа в круг осторожно, чтобы тот наступил на снежный ком. Развивать силу, равновесие.

Ход: Дети, взявшись за руки, образуют круг. Внутри круга перед каждым играющим лежит снежный ком. По одному сигналу дети идут по кругу влево (вправо). По другому сигналу движение прекращается и каждый старается втянуть своего соседа в круг, чтобы тот наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять нельзя. Кто не сумеет удержаться и наступит на ком получает штрафное очко. Ребенок, набравший два очка, выбывает из игры. Побеждают те, кто ни одного штрафного очка не получил.

Усложнение: ввести бег по кругу.

«Веревочка»

Цель: учить детей быстро бегать, стараясь дёрнуть за верёвку. Развивать быстроту, ловкость.

Ход: На пол кладут верёвочку, длиной 1 м. на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку оббегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

2 вариант: Под двумя стульчиками, стоящими спинками друг к другу кладётся скакалка, дети сидят на стульях пока звучит музыка дети бегают вокруг стульев, как только музыка остановится дети должны сесть на свой стул и схватить за конец скакалки тот кто сделал первый победил.

«Простые ловишки»

Цель: учить детей бегать враспынную, увёртываясь от ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по сигналу.

Ход: Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови1 – все дети разбегаются по площадке, увёртываясь от ловишки. Тот, кого Ловишка запятнал, отходит в сторону.

2 вариант. Ловишка не может ловить того, кто успел присесть.

3 вариант. Нельзя ловить того, кто успел остановиться и встать на одну ногу.

4 вариант. Ловишка должен осалить убегающих мячом.

5 вариант. Нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Ход : Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

Усложнение: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

«Не наступи»

Цель: учить детей прыгать через палочку боком вправо, влево. Развивать чувство ритма, чередуя прыжки вправо влево, внимание, ловкость. Укреплять мышцы ног.

Ход : Подгруппа детей каждый себе кладут на землю палочку длиной 40см, и встают от них справа. Под счёт воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся – прыгал не точно под счёт, наступил на палочку, выходит из игры.

Усложнение: прыгать поочередно каждой ногой вперед, назад.

«Волк во рву»

Цель: учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход: На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

2 вариант. Ввести второго волка; сделать 2 рва в каждом по волку; увеличить ширину рва – 90-120см.

«Прыгни - повернись»

Цель: учить детей выполнять ритмичные прыжки на месте под счёт, выполняя задание: повернуться на 360 градусов, подтянуть ноги к груди, обхватив их руками. Учить детей отталкиваться и приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, вестибулярный аппарат. Укреплять мышцы ног.

Ход: Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр1м) на четвёртом высоком прыжке стараются в верхней точке взлёта подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги мягко приземляться.

2 вариант. Вместо сгибания ног выполнить поворот на 360градусов.

«Лягушки и цапля»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход: В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.

«Волки и овцы»

Цель: учить детей прыгать широкими шагами, стараясь запятнать «овцу». Развивать ловкость, быстроту. Укреплять мышцы ног.

Ход : Дети изображают овец, двое или трое из них волки. Волки прячутся на одной стороне площадки в овраге. Овцы живут на противоположной стороне лужайки. Они выходят погулять, разбегаются по лужайке, прыгают, присаживаются и щиплют траву. Как только воспитатель произнесёт: «Волки!», волки выскакивают из оврага и бегут широкими прыжками за овцами, стараясь поймать их, пойманных, волки отводят к себе в овраг.

2 вариант. Начертить овраг шириной 80-10см. Овцы должны перепрыгивать через овраг, а волки их осалить.

