

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования муниципального образования город Краснодар
«Детско-юношеский центр»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«Роль подвижных игр в физическом воспитании дошкольников»



Педагог дополнительного образования
Н.А.Дударукова

г. Краснодар, 2023 год

Роль подвижных игр в физическом воспитании дошкольников

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств — одна из основных задач современного общества. В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно — бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. Целью физического развития дошкольников является формирование у детей основ здорового образа жизни. В процессе физического развития осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Среди *оздоровительных задач* особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического развития дошкольников строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Подвижные игры — одно из основных средств физического воспитания детей. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже

соблюдать определённые правила. Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию в комплексе таких физических качеств, как

- быстрота;
- сила;
- выносливость;
- гибкость.

Через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребёнка. Неотъемлемая роль игры в эффективности приобретения новых знаний благодаря ускорению развития памяти, речи, техники чтения, интеллектуального развития.

Целесообразно подобранные, с учётом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма, степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно способствуют оздоровлению, укреплению организма ребёнка.

Игры классифицируются последующим признакам:

- *анатомическому признаку*, в зависимости от того, какая часть тела больше принимает участие во время игры: с преимущественным участием верхних или нижних конечностей или с общим воздействием;
- *на индивидуальные и групповые*. Групповые игры бывают без деления на команды, но с общей целью (иногда их можно разделить на две группы, которые состязаются между собой) и игры, в которых играющие обязательно делятся на команды, равные по числу участников, игра проводится на равных условиях;
- На подвижные, полуподвижные и малоподвижные игры, в которых имеются в различном соотношении как элементы движения, так и статики.

Также все подвижные игры можно разделить на **четыре группы**:

- I группа — с незначительной нагрузкой;
- II группа — с умеренной нагрузкой;
- III группа — с тонизирующей нагрузкой;
- IV группа — с тренирующей нагрузкой.

Подвижные игры можно также разделить на сюжетные, несюжетные и со спортивными элементами.

В данной методразработке в практической части предлагается подборка наиболее активных игр со спортивными элементами и спортивным инвентарем (мячом, скакалкой, воланам).

Игры со спортивными элементами

Игры с мячом (элементы футбола, баскетбола)

Сбей кегли

Игра проводится на площадке 20x10 м. На той или другой лицевых линиях, на равном расстоянии друг от друга устанавливаются кегли. Их количество на каждой стороне равно числу игроков в 1-й команде. Команда, начинающая игру, первой строится на середине площадки (каждый игрок имеет мяч). По сигналу игроки одновременно выполняют удары внутренней стороной стопы, стремясь сбить булавы, стоящие на одной из лицевых линий. Игроки 2-й команды ловят мячи и возвращают их играющим, которые устанавливают их и по сигналу вновь производят удары, но уже по кеглям, стоящим на другой лицевой линии. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой сбили в игре больше булав.

Во встречных колоннах

Соревнуется одновременно несколько команд. В каждой игроки рассчитываются по порядку номеров. Четные и нечетные номера строятся во встречные колонны на расстоянии 8—10 м друг от друга. По сигналу первые номера команд передают мяч в противоположную колонну, а сами устремляются в сторону этой колонны и встают там последними. Вторые номера останавливают мяч и передают его обратно, но уже третьим номерам, а перебегают в конец этой колонны и т. д. Команда заканчивает игру, когда все игроки окажутся на первоначальных местах.

Отбери мяч

Назначаются 2—3 водящих, которые занимают место в круге. Остальные игроки становятся за кругом. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу, стараясь, чтобы его не перехватили водящие. Педагог учитывает: сколько раз водящие успели перехватить мяч. По истечении условленного времени место водящих занимают новые игроки. Побеждают те водящие, которые сумели в установленное время перехватить большее число передач.

Поединок

На ограниченном участке поля соревнуются две команды. Одна из них вводит мяч в игру, стараясь удержать его (за счет ведения, точных передач). Соблюдаются правила игры в футбол. За грубость назначают удаление на 30 с. Противоположная команда стремится отнять мяч и дольше удержать его у себя. Руководитель фиксирует время владения мячом командами. Побеждает та, которая дольше продержала мяч в ходе игры.

Салки

Дети разбегаются по площадке. Назначаются 2—3 водящих, которые ловят их. Игроки убегают от водящих с увертыванием, применяя обманные движения телом. Смена водящих проводится по сигналу педагога.

Пустое место

Играющие выстраиваются в круг, руки — за спиной. Назначается водящий. По сигналу педагога он бежит за кругом и касается рук одного из игроков. Тот, которого коснулся водящий, делает ускорение по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Ребенок, не успевший занять освободившееся место, становится водящим, и игра продолжается. Рекомендуется организовать два круга.

Сбей кеглю

В круг ставится кегля. Ребёнок прокатывает мяч левой и правой ногами, стараясь попасть в кеглю удобным способом с расстояния 2—3 м.

Мяч под шнуром

На игровой площадке натягивается шнур на высоте 40—50 см, в 3—6 м от неё по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под шнуром и не выкатился за пределы противоположной линии.

Перебрось через шнур

Подбивая мяч снизу, ребенок должен постараться перебросить его через планку, приподнятую над уровнем земли сперва на 20—30 см, потом на 50—60 и даже 100 см.

Перебеги с мячом на другую сторону площадки

Ребенок ведет мяч бегом на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногами так, чтобы он не откатывался далеко.

Подвижная цель

Все дети делятся на несколько групп, каждая становится в круг, водящий — в центр. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Ведение мяча парами

Дети делятся по два. У одного из них — мяч. Он ведет его ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча, меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

Гонка мячей

1 вариант: все дети располагаются на площадке, у каждого — по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

**2 вариант:* то же, но по первому сигналу воспитателя игроки ведут мяч в быстром темпе, а по следующему сигналу — в медленном.

Задержи мяч

Дети становятся в круг — это нападающие, внутри — защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним. (Если в игре много детей, то могут быть 2—3 защитника).

Игра в футбол вдвоём

Дети образуют пары. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2—3 м. Игроки передают мяч друг другу, отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребёнок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Забей в ворота

Несколько играющих детей (4—6) располагаются на линии, отмеченной в 5 м от ворот, — это нападающие. Двое детей — защитники, они находятся между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота 3 мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребёнок, который больше забивает мячей в ворота.

У кого больше мячей

Дети составляют две равные команды. Каждая из них берет 2 мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40—50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой (веревкой), остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та, у которой одновременно окажется 4 мяча.

Футболист

Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющими) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребёнок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

Смена сторон

В игре одновременно участвуют две команды по 7—10 игроков. На площадке в 15-20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

Попади в мишень

Дети поочередно с расстояния 7—10 м стремятся попасть в круг диаметром 1—2 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребёнок, сумевший сделать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

«Пингвины» с мячом

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5—8 м от детей — флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конце колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребёнок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Попади в ворота

На противоположных сторонах площадки обозначаются ворота шириной 1,5—2 м. Две команды ведут по площадке мяч, стараясь попасть в ворота. Ворота каждой команды защищают вратари (игрокам запрещается толкаться и ударять по ногам; за нарушение — удаление). Выкатившийся за пределы площадки мяч вводится сбоку игроком противоположной команды. Игра продолжается 5—6 мин.

Змейка

По кругу расставляют 5—7 (нечётное количество) цветных деревянных кубов или кеглей. Несколько играющих ведут шайбу (мяч) клюшкой (палочкой) так, чтобы обходить стоящие на льду предметы поочередно справа и слева (змейкой). Сделав один круг, играющие начинают огибать предметы с другой стороны. Через несколько кругов надо сменить направление движения.

Поспеши, но не сбей

В игре участвуют несколько команд по 3—4 игрока. Играющие располагаются у стартовой линии. Перед каждой командой на одинаковом расстоянии друг от друга расставлены кубы, кегли или флажки на подставке (4—5 штук). По сигналу: «Марш!», первые номера с помощью клюшки шайбой обводят 1 флажок справа, 2 — слева и т. д. Добежав до последнего флажка, они таким же способом возвращаются назад и передают шайбу следующим игрокам, которые тут же начинают бег. Если во время бега кто-либо из играющих собьет флажок, то он должен аккуратно поставить его на место. И только тогда продолжать бег.

Игра заканчивается, когда все играющие вернутся на исходные позиции, выполнив игровое задание. Команда, собравшаяся первой, считается победившей.

Забей в ворота

Ребята по очереди забивают шайбу клюшкой в ворота с расстояния 6~8 м, каждый бросает шайбу 5 раз подряд. Выигрывает попавший в ворота большее число раз. Игра повторяется, в ходе ее можно суммировать число попаданий во всех попытках.

Сбей кеглю

На линии ворот ставят несколько кеглей. Дети шайбой стараются попасть в нее и сбить (с расстояния 3—4 м). Можно устанавливать количество очков за кеглю, например, зелёная — 1, красная — 2 и т. д. В этом случае каждый подсчитывает количество очков, которые он выиграл.

Попади с подачи

Двое детей располагаются в 3—4 м от ворот. Первый перебрасывает шайбу другому, тот ее ловит клюшкой и сразу же бросает в ворота. Через 10 подач играющие меняются ролями.

Передай шайбу между флажками

Играющие становятся по 3—4 человека в две колонны, расстояние между ними — 4—5 м. Между колоннами проводится прямая линия, на ней на протяжении 30—40 шагов расставляются 5 флажков на равном расстоянии друг от друга. Играют парами, но одной шайбой. По сигналу педагога или ведущего первая пара начинает бег. Игрок, у которого шайба, прокатывает ее вперед под углом между первым и вторым флажками, а партнер перехватывает ее и направляет между вторым и третьим флажками. Минувя последний флажок, ребята поворачиваются и бегут назад, передавая по-прежнему шайбу между флажками. Затем клюшка и шайба передается другой паре игроков. Игра продолжается, игроки регулируют силу подачи шайбы и скорость передвижения на коньках так, чтобы партнеру удобно было ее принимать.

Хоккеисты

Ребята делятся на 2 команды по 3—4 человека. 1 команда — синие, 2 — зеленые. На левом рукаве у детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в

ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу и сама идет в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удастся забить шайбу в ворота, его команда получает очко. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество очков.

Гонка с булавами

Для игры нужны гимнастические булавы. Если их нет, можно использовать деревянные городки или просто сделать деревянные столбики высотой 15—20 см. Дети делятся на несколько команд по 3—5 человек в каждой. Все команды строятся на стартовой линии в колонны. Напротив команды — булава, каждый игрок имеет клюшку. После сигнала все игроки, стоящие первыми в колонне, гонят булаву клюшкой так, чтобы она не упала, до установленного места. Затем возвращаются и передают эстафету следующему игроку по команде. Если во время гонки булава упадет, ее надо поднять, а затем продолжать гонку.

Мяч — «печать»

Требуется маленький резиновый мяч. Все участники с клюшками, кроме водящего, свободно располагаются на площадке. После свистка педагога водящий убегает от игроков, перемещаясь по катку в любом направлении. Остальные играющие также перемещаются по катку и перекидываются мячом, которым они должны попасть в водящего. Кто делает это, становится вместо него.

Салочки

У всех играющих — клюшки. Один выбирается водящим. Дети располагаются на площадке. Цель водящего — ударить по шайбе так, чтобы она догнала любого из играющих, коснулась его и тогда тот становится водящим. Вместо тяжелой резиновой шайбы используется легкая пластмассовая.

Круговая гонка

Дети делятся на команды по 4 человека. Команды располагаются в круг на расстоянии 3 м друг от друга. Все игроки — с клюшками, а у команды — 2 шайбы. После сигнала педагога первый и третий игроки четверки передают обе шайбы по кругу. Штрафное очко получает ребенок, у которого окажутся обе шайбы. При повторении игры она передается в противоположную сторону.

Игра с мячом

Участники игры с клюшками в руках образуют круг и становятся на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. В центре — водящий. Он кладет перед собой гладкий небольшой мяч и ударом клюшки старается выбить его за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают мяч назад. Тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя, сменяет водящего и становится внутрь круга.

Защита крепости

Все играющие — с клюшками. На катке чертят два круга (один внутри другого): первый диаметром 1 м, второй — 5—10 м. В первый круг становится защитник и охраняет крепость, чтобы туда не попал мяч. Все остальные играющие располагаются во втором круге и, передавая мяч друг другу, стараются нанести неожиданный удар и попасть мячом в крепость. Если же мяч попал в игрока, он выбывает.

Взятие «города»

Для проведения игры нужны клюшки по числу участников и маленький резиновый мяч. На противоположных концах катка отмечаются на льду равной величины «города». Дети делятся на 2 команды, и каждая из них располагается на своей половине площадки. По сигналу каждая команда защищает свой «город», чтобы в него не закатился мяч, и в то же время старается загнать мяч в «город» противника. Побеждает команда, которой удастся за время игры (5—8 мин) загнать большее число мячей в «город» противника.

Запрещаются толчки, грубость и удары клюшкой. Игроки не имеют права стоять в «городе».

Встречная эстафета

Требуются клюшки и маленькие резиновые мячи по количеству играющих команд. Кубиками отмечаются 2 черты на расстоянии 8—10 м одна от другой. Дети делятся на несколько (2—3) команд. Каждая из них рассчитывается на первый и второй номера. Одна половина команды становится в колонну по одному около одной черты, другая половина — около другой. По сигналу педагога первые номера берут клюшки и гонят мячи ко вторым номерам своей команды, стоящим во главе колонны, и передают им клюшки, а сами становятся замыкающими. Вторые номера гонят мячи в сторону первых номеров и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не возвратятся на свои места. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

Проведи шайбу

Играющие (8—10 человек) выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу педагога они ведут шайбу клюшкой до обозначенного ориентира (флажок). Победителем становится ребенок, первым добравший до ориентира. Затем по сигналу задание выполняет следующая группа.

Попади в ворота

Из снега дети делают ворота (4—5) и на расстоянии 3—4 м выстраиваются в несколько колонн (по количеству ворот). По сигналу педагога игроки, стоящие первыми, забивают клюшкой шайбу в ворота, затем бегут, забирают ее и встают в конец своей колонны. На исходную линию выходят следующие игроки. По окончании игры подводится итог, побеждает колонка, забросившая большее количество шайб.

Проведи и не задень

Играющие выстраиваются в две колонны, у каждого — клюшка и шайба. От исходной черты они проводят шайбу между снежками (кубиками). По сигналу педагога игру начинают первые игроки в колонне. Педагог следит за соблюдением дистанции между детьми. Отмечается колонна, выполнившая задание быстро и правильно.

Эстафета

Дети делятся на команды и становятся в колонны по одному. Перед каждой командой на расстоянии в 10—12 м ставят по флажку.

Вариант 1. Первые номера в командах получают по клюшке и мячу. По сигналу они прокатывают мяч клюшкой, обводят его вокруг флажка и возвращаются обратно к линии старта. Затем клюшка передается второму игроку, который обводит мяч вокруг флажка. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Вариант 2. Перед каждой командой на расстоянии 10—12 м ставят флажок, от которого на 1,5—3 м находится кегля. Первые номера в командах получают по клюшке и шайбе. По сигналу ребята ведут шайбу клюшкой и, доведя ее до флажка, останавливают. Броском с места стараются попасть шайбой в кеглю и сбить ее. Побеждает команда, сбившая больше кеглей.

Играй, играй, мяч не теряй

Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по выбору. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые не получили штрафных очков.

10 передач

Дети становятся парами на расстоянии 1,5—2 м один от другого. У каждой пары — мяч. По сигналу начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Мяч — водящему

Дети делятся на несколько групп, которые образуют круг. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков кружка (один, два, три раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее число раз уронившая мяч.

Поймай мяч

Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают (играя) мяч друг другу. Третий находится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если ему это удастся, он меняется местами с тем ребенком, который бросил мяч.

Займи свободный кружок

Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки диаметром 50 см, 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, стоя между кружками, старается поймать его на лету или хотя бы коснуться рукой (когда мяч на лету). Если водящему удастся это сделать, педагог дает свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успеет занять кружок — становится водящим. Побеждают те, кто ни разу не были водящими или выполняли эту роль меньшее число раз (первоначальный водящий не считается).

Обгони мяч

Играют 2 (4, 6) команды. Игроки каждой становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала водящие отдают мяч игроку, стоящему от них справа, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают его следующим. Когда первый возвращается, бежит следующий игрок. Игра продолжается, пока все не сделают круг, и мяч возвращается водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Подвижная цель

Дети делятся на несколько групп, становятся по кругу. В центре каждого круга — водящий. У одного из играющих — мяч. Стоящие по кругу перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а тот встает в круг.

За мячом

Дети образуют несколько команд. Каждая делится на 2 колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2—3 м. У водящего — мяч. После сигнала он передает мяч стоящему напротив в колонне ребенку, а сам бежит в конец противоположной команды, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает его стоящему напротив и отправляется за мячом. Игра продолжается, пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи окажутся у водящего.

Мотоциклисты

На площадке чертится улица шириной 2—3 м, длиной 4—5 м. Все дети — мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение. Мотоциклист, доехавший до улицы, если регулировщик показывает красный флажок, останавливается, но мотор не выключает — он ведет мяч на месте. Если регулировщик поднимает зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки — провести мяч бегом (шагом). Движение по улице происходит в одном направлении.

Вызов номеров

Делятся на несколько команд по 4—5 человек. В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют 5—6 булав на расстоянии 1—2 м одна от другой. Воспитатель называет номера (не по порядку). Вызванные дети начинают вести мяч, обводя первую булаву справа, вторую — слева и т. д., а последнюю оббегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, уронившая меньше булав.

Ловец с мячом

Дети с мячом свободно передвигаются по площадке. Один из них — водящий. Он должен, ведя мяч, коснуться рукой кого-либо. Если ему это удастся, задетый становится водящим, а водящий — игроком.

Эстафета с ведением мяча

Дети делятся на две команды по 5—6 человек и располагаются крестом. Вокруг команды чертится круг. Педагог указывает направление передвижения. После сигнала воспитателя первые в командах ведут мячи вокруг круга, возвращаются на свои места, передают мячи следующему в команде, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первая закончившая ведение мяча.

Пять бросков

Дети располагаются на расстоянии 1,5—2 м от корзины. По сигналу воспитателя все бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, бросая указанным способом.

Метко в кольцо

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанное место. У первых в руках — мяч. По сигналу они ведут мячи к щиту, останавливаются и бросают их двумя руками от груди, ловят мяч и передают его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Борьба за мяч

Делятся на две команды и надевают отличительные знаки. Каждая выбирает капитана. Педагог в центре площадки подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить мяч своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают его друг другу, а игроки противоположной команды стараются перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Мяч — капитану

Делятся на 2 команды. В каждой выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадки. Дети бросают ему мяч, а противники стараются перехватить его и передать своему капитану.

Кого назвали, тот ловит мяч

Дети ходят или бегают по площадке. Педагог держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать его и снова бросить вверх, называя имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

У кого меньше мячей

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине (площадка разделена сеткой на уровне 130—150 см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Мяч в воздухе

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в центре. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удастся, он меняется местами с игроком, который последним держал мяч в руках.

Передал — садись

Дети образуют несколько команд, каждая выбирает капитана. Команды строятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м. По сигналу капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, он поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на место и передать мяч капитану.

Перестрелка

Середину площади делят линией пополам. В 15—20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен).

Играющие разбиваются на две команды, свободно размещающиеся каждая на своем поле. Руководитель, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой он упадет. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится задеть мячом игроков другой команды. Те, кого коснулись, идут за линию плена (на сторону противника).

Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается задетым, если он поймал мяч на лету, а также если мяч попадет на него, отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч передается другой

команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному так, чтобы он поймал его не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на место.

«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 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.

Гонка мячей по кругу

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

«Охотники» и «звери»

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

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 справится с заданием.

Успей поймать мяч

Играющие становятся в 3—4 колонны у черты. Перед каждой на расстоянии 2—2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, ловит его, возвращает водящему и бежит в конец 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.

Круговая лапта

Дети образуют две равные команды. Игроки первой выходят на середину площадки, второй, 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 он попал, выходит

из игры, поймавший остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая быстрее выполнить задание.

Ведение мяча парами

Дети делятся по двое, у каждого игрока — мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой — водящий. Его цель — не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся товарища, он должен продвинуться на 5—6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

Мяч — ловцу

На площадке чертят три круга, один в другом диаметром соответственно 1, 2, 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй свободен, в третий входят защитники (4—6 человек). Остальные дети — игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец — защитником, один из них переходит к игрокам поля.

Мяч с четырех сторон

Играющие, разделившись на 4 равные по количеству игроков команды, располагаются шеренгами за очерченными сторонами квадрата. В середине его обозначается круг диаметром 2—3 м. В каждой команде выбирается по одному игроку — водящему. Они получают по баскетбольному мячу и становятся в круг напротив своих команд.

По сигналу руководителя каждый водящий бросает мяч игроку своей команды, находящемуся справа в шеренге. Он ловит мяч и перебрасывает следующему игроку и т. д. Когда мяч получит игрок, стоящий в шеренге крайним слева, он бежит с ним в круг на место прежнего водящего, заменяя его (одновременно с этим все игроки в шеренге переходят на одно место влево, прежний же водящий встает крайним справа в шеренге). Новый водящий перебрасывает мяч таким же порядком. В круг входят последовательно все игроки, становясь поочередно водящими. Когда первый водящий окажется в кругу вторично, его команда заканчивает игру. Выигрывает команда, первой закончившая игру.

Правила

1. Водящему выходить из круга можно только после того, как мяч будет брошен игроку, стоящему крайним слева в шеренге.
2. Этот игрок выбегает из-за черты в круг только после того, как поймает мяч.
3. При перебрасывании и ловле мяча запрещается водящим выходить из круга, а игрокам в шеренгах — переступать черту.

4. Если мяч не будет пойман кем-нибудь из игроков, стоящих в шеренге, или водящим, его перебрасывают повторно.
5. Первый водящий, возвратившись с мячом на свое место в круг, вторично поднимает мяч над головой.

Защита укрепления

Играющие становятся за очерченный круг. В центре круга — «укрепление» (3 связанных веревкой гимнастические палки, составленные треногой). На укреплении лежит мяч. Водящий стоит близ укрепления и охраняет его от попаданий мячом, которым играющие перебрасываются. Игрок, сбивший с укрепления мяч, становится водящим, а бывший защитник выходит за линию круга и играет наравне с остальными.

Правила

Переступать начерченный круг во время игры запрещается.

Тренога, сдвинутая от удара мяча, становится на прежнее место.

Не давай мяч водящему

Один из играющих — водящий. В начале игры он находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось его поймать, он бросает мяч в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний участвует в игре наравне со всеми. Игроки, бывшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.

Правила

1. Игрок, в которого водящий попал мячом, поднимает руку и громко произносит: «Я — водящий!».

2. Любой игрок имеет право поднять или поймать мяч, отскочивший от игрока, который стал водящим, и продолжать игру.

Игры с воланом. Элементы бадминтона.

Подбей волан

Игра проводится с подгруппой в 5—6 детей. Они встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок подбивает волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть на землю (пол). Если ребенок чувствует, что волан может упасть, он должен быстро его поймать. После этого он передает ракетку и волан другому. Победителем становится тот, кто большее число раз подбил волан.

Отрази волан

Дети располагаются в 1—2 круга лицом друг другу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого — ракетка. Выбирается водящий. Он встает с внешней стороны круга и поочередно бросает волан кому-нибудь из играющих. Тот отбивает его. Если ребенок промахивается и волан падает внутрь круга, он становится водящим.

Загони волан в круг

На площадке чертятся три круга (один в другом) на расстоянии 50 см друг от друга. Дети встают по 5—6 человек в колонну по одному и поочередно направляют волан ракеткой в круг. Попавшие оцениваются: маленький круг — 5, средний — 3, большой — 1 очко. Побеждает команда, у которой больше очков.

Защитись от волана ракеткой

Две команды. Одна располагается на площадке с ракетками в руках, вторая — за ее пределами со всех сторон. Ребенок из команды водящих бросает волан в игроков на площадке. Тот, в кого хотят попасть, увертывается, убегает в противоположную сторону или отбивает волан ракеткой.

Волан по кругу

Подгруппа детей строится в круг на расстоянии 2—3 м друг от друга. Водящий ударом ракетки снизу направляет волан стоящему слева от него, тот, не ловя, таким же ударом ракетки посылает волан другому и т. д. Если волан летит плохо — можно принять рукой (поймать), потом переправить его тем же ударом. Если волан упал, игру продолжает тот, кому он был послан.

Круговая лапта с воланом

На площадке — два круга диаметром 10—12 м, второй — 6—8 м. Две команды. Одна становится в большой, другая — за большим кругом, у самой границы, расстояние между детьми 1,5—2 м, через одного у ребят волан и ракетка. По сигналу играющие второй команды стараются ударом ракетки загнать волан в малый круг. Если удалось — приносит команде 3 очка, если попал в большой — 1. Дети первой команды стараются отбить волан. Если он отбивается, вторая команда не получает ничего. Ребенок бросает волан, подбирает его и передает товарищу. После 3 мин игры команды меняются ролями. Победитель — команда, набравшая максимальное количество очков.

Перебей волан через площадку

На участке чертят две линии на расстоянии 6—10 м. У первой линии на расстоянии вытянутых рук располагаются 2 команды. У детей первой из команд в руках — воланы и ракетка. Они перебрасывают воланы ракеткой так, чтобы они перелетели две черты, и передают ракетку другой команде. Побеждает команда, перебросившая большее количество воланов через две линии.

Попади в кольцо или щит

На расстоянии 5—7 м от баскетбольного щита 5—6 детей встают полукругом. Ударом ракетки по волану снизу каждый старается попасть в кольцо или щит. Попадание в щит — 1 очко, в кольцо — 2.

Волан через сетку

На середине площадки натягивается сетка. Две команды по 3—5 человек встают по обеим сторонам сетки. Вначале первая команда подает волан (3—5

раз), вторая, защищаясь, отражает его на противоположную сторону через сетку. Очко не получает та команда, на чьей стороне упадет волан. Затем меняются ролями. Выигрывает команда, на чьей стороне упало меньше воланов.

Попади воланом

Дети распределяются на 2—4 команды и становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. С силой подбросив волан вверх, водящий называет имя игрока. Если игрок, имя которого назвали, сумеет в воздухе поймать волан, он, в свою очередь, имеет право назвать имя любого игрока команды и, подбросив волан, убегает со всеми по площадке, за границы выбегать нельзя.

Если игрок не сумел поймать волан в воздухе, он поднимает его с пола и кричит: «Стой!». По этому сигналу все игроки останавливаются на том месте, где их застигла команда. Водящий делает два шага вперед и в сторону любого игрока, которого ему хочется задеть, и бросает в него волан. Если он задел участника — игрок становится водящим.

Опусти ракетку

Группа делится на две подгруппы, которые располагаются по обеим сторонам зала на стульях. У каждого играющего — бадминтонная ракетка с малым мячом (можно сделать мяч больших размеров из поролона). Положив его на ракетку, нужно опустить ее почти до пола, не роняя мяч на пол. Затем он берется свободной рукой, ракетка без мяча поднимается вверх.

Игра-эстафета

Играющие делятся на две команды, строятся в колонну по одному у черты, на расстоянии 3—4 м от которой лежит обруч.

1. В обруче находится капитан команды с воланом в руке. По сигналу он бросает волан первому игроку колонны, который ловит его и бросает обратно капитану, а сам становится сзади.

2. Играющий должен попасть воланом внутрь обруча. Если попал с первого раза, то бежит за воланом и передает его следующему. Дается 3 попытки.

3. Подбивая волан ракеткой снизу, обойти обруч и передать ракетку с воланом другому. Если волан падает, то ребенок поднимает его и начинает дальнейшее продвижение с этого места.

4. Ударить ракеткой по волану так, чтобы он попал внутрь обруча (выполняется с 5 попыток).

5. То же, но кто-либо из детей держит обруч в руках и, не сходя с места, старается так повернуть его, чтобы волан попал в него.

Передай волан ударом ракетки

Группа делится на две команды, которые разбиваются на два звена. Игроки размещаются в 1,5—2 м друг от друга в колонны по одному. У каждого —

ракетка. У водящего еще и волан (поролоновый мяч). Ударом снизу ракеткой водящий направляет волан так, чтобы игрок по другую сторону черты сумел ударом снизу вверх отправить его обратно. Победа присуждается команде, правильно выполнившей задание.

Не роняй

Играющие строятся в две колонны. У водящих обруч и волан. По сигналу воспитателя водящие ставят волан на пол колпаком вверх и, зацепив его снизу обручем, ведут до стула (булавы, кубика), удаленного на расстояние 5—8 м от команды, огибаят и, возвратившись, передают обруч и волан (не поднимая с пола) следующим, а сами встают сзади строя. Если волан падает на бок, ребенок поправляет его и продолжает движение. Побеждает команда, быстрее преодолевшая расстояние.

Удержи волан

Дети строятся в два круга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Команды удалены друг от друга на 3—4 м. Ребенок ставит на голову волан колпаком вверх (можно с помощью товарищей). По сигналу педагога он делает два шага назад и идет позади круга. Обойдя его, водящий становится на место и передает волан следующему. Не разрешается поддерживать волан руками, если же он упадет, ребенок кладет его на голову без посторонней помощи. Побеждает команда, которая быстро выполнила задание.

Перебрось из руки в руку

Две команды строятся в колонну по одному. У водящих волан. Перед каждой командой на расстоянии 6—8 м какой-либо предмет. Нужно, перебрасывая волан из левой руки в правую, пройти до кубика, обойти его и вернуться на место, передав волан очередному играющему. При его потере игра продолжается с этого же места. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

Передвинь флажок

Игра с подгруппами по 5—6 детей. Каждая строится в колонну по одному. На расстоянии 1 м проводится черта. Первые бросают волан, и на месте падения ставится флажок. Следующие также бросают волан, и опять на месте падения ставится флажок (можно другого цвета). Побеждает та подгруппа, у которой флажок будет находиться дольше. В подгруппах должно быть одинаковое количество девочек и мальчиков.

Попади в песочницу

Игра — на участке. Подгруппа детей встает вокруг песочницы на расстоянии 1,5—2 м, перед ними чертится круг. По сигналу дети бросают воланы, затем берут их и бросают снова (2—3 раза). Побеждает тот, кто сделал большее число попаданий в песочницу. При повторном проведении игры расстояние до песочницы увеличивается.

Волан навстречу

Дети стоят в две шеренги на расстоянии вытянутых в стороны рук. Шеренги друг от друга на расстоянии 2—3 м. У всех по одному волану. По сигналу воспитателя дети перебрасывают воланы стоящим напротив. Побеждает шеренга, допустившая меньше ошибок: воланы не падали.

Игры со скакалкой

Рыбак и рыбка

Для игры понадобится одна скакалка и 5-7 участников. Дети образуют круг, внутри становится ведущий, который, вращаясь, волочит прыгалку по земле, дабы зацепить одного из участников. Остальные должны скакалку перепрыгнуть в нужный момент. Кто попался на крючок рыбака, выбывает из игры. Так происходит пока не останется один неуловимый победитель.

Десяточка

В данное развлечение, как и в игры с мячом, интересно играть, когда много команд. В зависимости от играющих дети должныделиться на группы с равным количеством человек. Каждое звено поочередно проходит эстафету. Задача игрока не зацепиться за скакалку. Если ребёнок коснулся любой частью тела, значит проштрафился. Игрок проходит назад, а эстафету принимает следующий человек из его команды. Когда очередь заново доходит до игрока, который промахнулся, он начинает эстафету с задания, что не выполнил. Задача участников: Попрыгать 10 раз. 5 прыжков на левой ноге. Попрыгать 8 раз на правой ноге. Прыжки назад, 7 раз. Пробежать, прыгая на скакалке в обе стороны (расстояние определяют заранее). Выполнить прыжки, с поднятыми коленями используя прыгалку 6 раз. Скрестить ноги и выполнить 2 прыжка вперед. Повторить предыдущее движение с прыжком назад. Сделать простые прыжки, скрещивая спереди руки 3 раза. Сделать прыжок назад, с захлестом накрест. Побеждает команда, которая быстрее вернется к первому игроку, выполнившему задания.

Часики

Для игры необходимо 10-15 детей. Два ведущих, которые берут скакалку с двух сторон и крутят для прыгающих. Ребята вместе кричат: «Тик-так», воды в ритм начинают крутить прыгалку. Команда становится в очередь. Подходит по одному игроку и выполняет прыжок по счету. Затем становится в конец. Следующий прыгает на один раз больше и также переходит назад. Когда игрок сбивается со счета или ошибается, он меняется местами с водой.

Повторяй за мной

Количество игроков в данной потехе не имеет значения. Главное наличие скакалок у каждого из них. Выходит ведущий, становится лицом к участникам.

Выполняет одно и то же движение 10 раз, а затем меняет его на новое. Ребята должны в точности все повторить. Кто промахивается, идет на место воды.

Ловкач

Спортивное упражнение на гибкость в виде развлечения. Группа детей от 8 и более человек выбирает 2 ведущих. Воды держат натянутую прыгалку на определенном уровне. Команда, по очереди наклонившись назад должна под ней пройти. Когда все оказались по другую сторону скакалку необходимо опустить ниже. Далее Ребята вновь по очереди начинают двигаться под прыгалкой, пытаясь не задеть ее. Дотронувшись до преграды, участник выбывает. Игра длится до тех пор, пока не останется один ловкач. Парные прыжки Участники делятся на пары для совместного выполнения задания. Используя только одну скакалку, они начинают выполнять разные прыжки. Каждый, кто сбился, выбывает из игры. Побеждает тот, кто выполнил все движения.

Называй меня

Для этого развлечения ребята могут использовать один инвентарь по очереди. Участник, выполняя прыжки, произносит фразу, например: «Я знаю 10 названий городов» и начинает перечислять их. Кто сбился – проиграл. Можно называть имена, фрукты, животные и так далее.

Кто быстрее?

Игроки со спортивным инвентарем. Их может быть неограниченное количество, становятся вдоль очерченной линии. По сигналу начинают выполнять прыжки на скакалке, двигаясь вперед. Кто дальше и быстрее допрыгает тот победитель.

Море волнуется

Для этой забавы нужна длинная скакалка. Можно заменить толстой веревкой или вязать несколько прыгалок вместе. Воды берут инвентарь с 2 сторон. Начинают воображать волны то маленькой, то большой амплитуды. Игроки по очереди должны перепрыгнуть через скакалку, можно под ней лишь бы не зацепить. Игрок, который касается волны выбывает из игры.

Алфавит

Лучше если играют минимум 5 участников. Игрок, выходя, делает прыжок на скакалке и называет букву в алфавитном порядке. При этом каждый следующий участник должен выйти и повторить поочередно буквы и движения показанные ранее. Чем сложнее будут движения, тем больше шансов, что соперник его не повторит. Затем называет свою букву и свой прыжок. Кто сбился, тот выбывает. Победителем становится тот, кто назвал больше букв и выполнил все прыжки.

Забегалы

Для начала ребят необходимо разделить на две команды. От каждой выходит по одному участнику и начинает выполнять прыжки любой сложности. К первым участникам присоединяются вторые. Теперь прыгают они вдвоем на одной скакалке. Так на ходу добавляется по игроку. Забава продолжается пока одна из команд не собьется.

Под ногами

Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны. По сигналу, человек стоящий впереди передает назад один конец скакалки. Второй продвигает ее дальше, стараясь не зацепить. Стоящий впереди передав инвентарь, перебегает назад. Так происходит смена игроков. Побеждает команда, которая не зацепила прыгалку и протянула ее через всех участников.

Кто больше?

Для участия необходимо минимум 3 человека. Ребята выбирают первого, кто будет показывать движения. Один выполняет связку, другие по очереди повторяют, каждый раз усложняя задания. Например, первый участник: Выполнит 4 прыжка на одной ноге. Продолжает прыгать на бегу назад 6 раз. Далее выходит второй участник, выполняет два показанных задания и добавляет два своих. За ним третий, четвертый и так далее в зависимости от количества человек. Кто сбился на определенном движении, выбывает. А следующие участники прыгают ту же связку, добавляя новые движения, но без прыжка, на котором ошибся выбывший участник. Данная комбинация нужна, дабы запутать ребят. Выигрывает последний оставшийся игрок.