

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижевартовска детский сад № 29 «Елочка»

*Карточка русских народных подвижных игр для детей среднего дошкольного
возраста*

Составил: инструктор
по физической культуре:
Сергеева М.А.

Всё дальше и выше

Яркий мяч.

Ход игры

Ребёнок сидит. Взрослый, отходя от ребёнка, бросает ему мяч и приговаривает: «Бросим дальше, бросим выше». Ребёнок ловит мяч. Игру можно проводить, дома и на улице.

Кидаем мячики

Маленькие и средние мячики разных цветов.

Ход игры

На полу лежат разные мячи, ребёнок и взрослый стоят рядом. Взрослый показывает, как надо кидать вдаль средние мячи обеими руками, а маленькие мячи - одной рукой (то правой, то левой).

Взрослый называет цвет и размер мячей, ребёнок повторяет и кидает мячи так, как ему показывает взрослый.

Кто попадёт

Небольшой ящик или корзина, маленькие мячики.

Ход игры

По просьбе взрослого ребёнок подходит к ящику на расстояние около 50 см (взрослый показывает ребёнку, где нужно остановиться). Ребёнок берёт у взрослого мячик и захватом сверху бросает его в ящик (корзину) попеременно то правой, то левой рукой.

Беги, лови

Ход игры

Взрослый с большим, красивым мячом стоит перед ребёнком на расстоянии 1,5-2 м. Подбрасывая мяч вверх и ловя его, взрослый отступает на несколько шагов, приговаривая: «Бросаю раз, бросаю два, бросаю три — беги, лови!» Ребёнок бежит и старается поймать мяч, но взрослый сам ловит мяч и говорит: «Не поймал — беги обратно!» Ребёнок возвращается на своё место. Игра повторяется 2-3 раза, после чего взрослый даёт ребёнку возможность поймать мяч. Ребёнок идет по кругу, держа мяч над головой.

Мяч в ворота

6 кубиков высотой 10-20 см, рейка длиной 1,5-2 м, мяч.

Ход игры

Взрослый расставляет кубики на расстоянии друг от друга и кладёт на них рейку. Получаются несколько «ворот». Перед воротами на расстоянии 1,5 м от них лежит мяч. Ребёнок берёт мяч, катит в ворота и бежит за ним. Пройдя ворота на четверенькам, ребёнок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать, дожидаясь своей очереди.

Большой мяч

Ход игры

Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине и старается выкатить мяч из круга ногами.

Тот, кто пропустит мяч между ног, становится водящим, но уже за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру, а водящий должен вкатить мяч в круг. Так игра повторяется несколько раз.

Мяч нельзя брать в руки в течение всей игры. Он не должен подниматься выше колен играющих.

Передай мяч.

Мячи среднего диаметра (1-3 шт.).

Ход игры

Стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину.

Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

Бесконечное движение

Мячи маленького диаметра (3-10 шт.).

Ход игры

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга небольшие мячики (2-3). Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Если мяч останавливается в центре ведущий его убирает. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

Мячик кверху

Мяч среднего диаметра.

Ход игры: Участники игры встают в круг, водящий идёт в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие, в это время, стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч, кричит «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остаётся вновь водящим: идёт в центр круга, бросает мяч кверху — игра продолжается.

"Кувшинчик"

Один из играющих берёт в руки мяч и в такт песне равномерно одной рукой бьёт ладонью мяч о землю.

Я кувшинчик уронила
и о пол его разбила.
Раз, два, три - его,
Ванечка, лови!

При последних словах сильно бьёт мяч о землю. Подскочивший мяч подхватывает не лету участник, имя которого было названо, и всё повторяется. Игра продолжается до тех пор, пока играющие не собьются с ритма или мяч не отлетит в сторону и не покатится по земле.

"Горы-шлёпы"

Играющих несколько. Один из ребят кидает мяч в стену и поёт:

Горы-шлёпы, моты-жмоты,
крести-брести, ду-ду в одну,
из-под ручки, из-под ножки.

Вбок, назад, потом вперёд,
а теперь переворот.
Палочки, приседалочки,
скакалочки, галочки,
ученички, единички,
очки, кулачки,
бычки, венец,
конец!

Игра состоит из нескольких фигур, о которых и поётся в игровом припеве. Каждая фигура имеет своё название, например: "горы" - бросают мяч в стену двумя руками; "шлёпы" - мяч бросают одной рукой и т. д. Или же комментируется само действие: бросают мяч из-под руки, из-под ноги, с хлопком в ладоши и т. д.

«Съедобное-несъедобное»

В эту простую и познавательную игру дети играют всегда с большим удовольствием. Бросайте ребенку мяч и называйте разные слова (существительные). Все, что можно съесть, малыш должен поймать, а «несъедобное» отбросить. Есть и другой вариант этой игры, которая проводится без мяча: на «съедобное» хлопаем в ладоши, на «несъедобное» хлопаем по коленям. Старайтесь выбирать ряд созвучных слов, чтобы развивать слуховое внимание ребенка. Например: «Ватрушка, пампушка, подушка, лягушка, игрушка...»

«Попади в цель».

Для этой игры вам понадобятся два мяча. Один (большой) кладется на табурет, он будет «мишенью». Вторым (маленьким) мячиком малыш пытается сбить большой мяч с табурета, находясь от него на расстоянии 1,5—2 м.

«Собачка».

Из группы детей выбирается «собачка». Остальные становятся в круг и быстро передают друг другу мяч. Задача «собачки» — перехватить мяч. Кто его проворонит, тот и становится очередной «собачкой». Чтобы войти в образ, «собачка» может говорить «гав-гав», рычать или подвывать в минуты неудач.

«Перебежчик».

На расстоянии 4—5 м необходимо выложить игрушки (или любые предметы) друг напротив друга. Перед ребенком стоит задача — перебежать от одного предмета к другому с одной стороны на другую. Водящий стоит в «коридоре» между игрушками и должен попасть в «перебежчика» мячом. Если водящий попал, то игроки меняются ролями.

«Боулинг».

Для этой игры вам понадобится мяч и самодельные «кегли». Их можно сделать из пластиковых бутылок, наполнив песком или водой для устойчивости. Эта игра отлично развивает координацию движения «глаза-рука», общую моторику, равновесие. Проведите линию, за которую ребенок не должен переступать во время броска. Поставьте кегли в форме треугольника на небольшом расстоянии. Покажите, как бросать мяч. Если малыш не справляется с заданием, придвиньте «кегли» ближе. Поощряйте и хвалите за каждое попадание. Не используйте стеклянных бутылок в этой игре!

«Перехвати мяч».

Для проведения этой игры вам понадобятся: большой мяч, безопасное пространство (все игры с мячом лучше проводить на улице), компания детей и взрослых (три человека — это уже группа). Участники игры становятся в круг на расстоянии двух шагов друг от друга. С помощью считалки выбирается один игрок, который остается в центре круга. Участники бросают друг другу мяч (в любом направлении), задача водящего — перехватить мяч. Вам нужно соблюдать некоторые правила: стоящие в кругу должны оставаться на своих местах и стараться бросать мяч прямо в руки другим игрокам, а перехватчик не должен подходить на расстояние ближе, чем 3—4 шага от бросающих. Если перехватчику удалось завладеть мячом, он становится на место того, кто сделал неудачный бросок.

«Поймай зайчика».

Для проведения этой игры вам понадобится неограниченное количество игроков и маленький мячик, который можно удержать в одной руке. Это и будет «зайчик». Все участники становятся в круг, руки прячут за спиной. Один из игроков остается в кругу, его задача — перехватить мячик, то есть поймать «зайчика». По команде ведущего (взрослый) дети начинают передавать мячик из рук в руки за спиной. Водящий может потребовать показать руки, и если он заметит у кого-то мячик (или «зайчика» случайно уронили), игроки меняются ролями. У игры может быть интересное развитие. Объясните участникам дополнительные правила. Если кто-то становится в круг и становится по собственной невнимательности водящим, его могут «запятнать», то есть прикоснуться к нему мячиком (прикасаться только к спине). Водящий должен быстро схватить мячик и в ответ прикоснуться к тому, кто его «запятнал». Если ему это удастся, участники снова меняются ролями. Эта игра развивает внимательность и ловкость. Завершайте ее, когда почувствуется утомление в массах. Также вы можете изменять, упрощать игру, используя саму идею — «поймай зайчика».

«Я знаю пять имён...».

Это любимая игра многих поколений. Она передается нам по наследству от бабушек и мам. Вам понадобится большой и тяжелый мяч (его легче набивать). На каждый удар мяча нужно говорить имя девочки. Например: «Я знаю пять имен девочек: Ира — раз, Катя — два, Маша — три... и т. д.» Кто не сможет назвать все имена или уронит мяч, тот передает его другому участнику. Побеждает тот, кто справится со всеми заданиями. Если ребенку пока трудно удерживать мяч продолжительное время, упростите игру и называйте три имени. Можно называть имена мальчиков, названия городов, животных, цветов, деревьев, одежды, предметов быта — все что угодно. В этой игре ребенок знакомится с новыми словами, понятиями счета и классификации предметов по разным признакам. Кроме того, она отлично развивает внимание и концентрацию на предмете.

«ОХОТА НА УТОК».

Все участники игры делятся на две команды: одни — «охотники», другие — «утки». Чертится большой круг. В кругу находятся «утки», за его чертой — «охотники». Задача «охотников» — выбить всех «уток», задача «уток» — увернуться от мяча. Игроки меняются местами, когда в кругу не останется ни одной «утки». Для этой игры вам понадобится легкий мяч среднего размера. Предупредите игроков, что нельзя бросать мяч с большой силой, чтобы не травмировать бедных «уток». Ведь это всего лишь игра!

«Шлёпанки»

Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. Выбирают водящего, считают до 5: пятый — водящий. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Тот, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью), стоя на одном месте. Число отбиваний мяча по договоренности, но не более 5, чтобы детям не приходилось долго стоять в ожидании. После отбиваний мяча игрок перебрасывает его водящему. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играть можно в 2—3 мяча, тогда выбирают 2—3 водящих.

«Шарильщик»

На земле чертят два круга на расстоянии 10—15 м один от другого. В одном круге стоят все играющие, а шарильщик-водящий находится в поле. Один из игроков подходит к границе круга, с силой ударяет мячом о землю так, чтобы он отскочил как можно выше, и быстро бежит в соседний круг. Шарильщик ловит мяч на лету или с отскока о землю и старается осалить бегущего. Если он осалил игрока, то встает в первый круг к играющим, а осаленный становится шарильщиком. Если же мяч пролетел мимо бегущего, то водящий-шарильщик по-прежнему остается в поле. Он поднимает мяч, передает его в круг, где стоят все играющие, игра продолжается. Заканчивается игра, когда все дети из первого круга перебегают во второй.

Правила

1. Вместе с игроком, бросившим мяч в поле, могут перебегать и другие дети, но их должно быть не более трех.
2. Шарильщик бросает мяч в убегающих с того места, где он его поймал.
3. Играющие остаются во втором круге до конца игры.

Указания к проведению

В этой игре принимают участие не более 10—15 человек. Успех игры зависит от того, насколько дети хорошо владеют мячом. Играющим нужно сильнее ударять мячом о землю: от сильного удара он высоко подскакивает и шарильщику мяч труднее поймать. Проводят ее на ровной площадке, чтобы мяч хорошо отскакивал. Для игры лучше взять мяч среднего размера.

Вариант игры

На площадке чертят несколько кругов, их может быть 3—4. В каждый круг кладут по одному мячу. Дети выбирают водящих шарильщиков по числу кругов. Все играющие, а их не более 10, встают в первый круг. Водящие идут каждый к своему кругу и встают в стороне от него.

Игра начинается по сигналу. Один из играющих первого круга ударяет мячом о землю и, пока шарильщик его ловит, бежит во второй круг. Если во время перебежки его не осалили, он из второго круга, также ударив в нем мячом о землю, бежит в третий, из третьего перебегает в четвертый и возвращается в первый круг. Следующий ребенок бежит из первого круга сразу, как только шарильщик возвратит мяч. Так все дети перебегают из круга в круг друг за другом. Если во время перебежек играющего осалит, он занимает место шарильщика. Шарильщик же идет в первый круг и ждет своей очереди для перебежки.

Побеждает в этой игре тот, кого во время перебежек ни разу не осалит. Игра заканчивается, когда все игроки вернутся в первый круг.

Правила

1. Играющие и шарильщик не должны задерживать мяч.
2. Шарильщик независимо от того, попал мячом в бегущего или промахнулся, возвращает мяч в свой круг.

«Свечи ставить»

В земле делают небольшую ямку, опускают в неё одним концом дощечку так, чтобы другой ее конец был приподнят над землей. В ямку на доску кладут мяч, водящий бьет ногой по выступающему, концу доски, мяч летит вверх, играющие бегут за ним. Тот, кто мяч поймал или взял его первым с земли, идет к ямке, кладет его на доску и бьет по доске. Игра продолжается.

Правила

1. Играющие должны стоять на удобном расстоянии от доски с мячом.
2. Во время игры не разрешается отбирать мяч друг у друга.

«Подстенка»

Дети (не более 4 человек) встают друг за другом, лицом к стене. Первый игрок бросает мяч в стену, стоящий за ним ловит. Поймав мяч, он бросает его в стену, а ловит первый игрок. Затем первый снова бросает мяч, но так, чтобы, отскочив от стены, он долетел до третьего игрока. Третий ловит его и бросает в стену, первый ловит мяч и снова бросает его так, чтобы, отскочив от стены, он перелетел через головы всех играющих и достиг четвертого игрока, который должен поймать мяч.

После этого играющие меняются местами, первый встает последним, второй первым и т. д. Игра заканчивается, когда все играющие выполняют роль водящего.

Правила

1. Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места, ловить мяч с отскока от земли.
2. Тот, кто мяч не поймал, выходит из игры.

«Перебрасывание мяча»

Две команды играющих (в каждой не более 10 человек) встают у черты на расстоянии 1 м от стены. По сигналу первые игроки в командах одновременно бросают мяч о стену, быстро отходят и встают за последним в своей команде. Ловят мяч вторые игроки. Они также бросают мяч о стену и быстро уходят. Мяч ловят третьи игроки и т. д. Если играющий уронил мяч, он его поднимает, встает на свое место и продолжает игру. Выигрывает команда, в которой играющие уронили меньше мячей.

Правила

1. При бросании и ловле мяча можно сходить с места, но не переступать черту.
2. Прежде чем ловить мяч, играющий должен быстро подойти к черте.
3. Разрешается ловить мяч с отскока от земли.

Указания к проведению

Успех игры зависит от умения бросать и ловить мяч, поэтому нужно, чтобы в каждую команду входили игроки примерно с одинаковыми умениями и навыками владения мячом. Игру лучше проводить как соревнование.

По договоренности игроки при ловле мяча могут выполнять разнообразные задания. Они могут быть и простые, и более сложные:

- 1) ударить мячом о стену и поймать одной рукой, правой или левой;
- 2) ударить мячом о стену и поймать с отскока от земли одной рукой, правой, левой (все эти упражнения можно выполнять с хлопком);
- 3) ударить мячом о стену, бросив его из-под ноги, поймать и т. д.

Участники игры делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону,

назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

Правила

1. При ловле мяча играющий не должен заходить за черту.
2. Игрок выходит из игры, если он не поймал мяч.
3. Не разрешается долго задерживать мяч в руках; если это правило играющий нарушил, мяч передают другой группе.

Указания к проведению

Если в игре принимает участие более 20 человек, нужно несколько мячей. Интересно проходит игра, когда при ловле или перебрасывании мяча дети по договоренности выполняют разные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной, перед грудью; ударить в ладоши 1 — 2 — 3 раза; бросить мяч от плеча, из-под ноги или руки.

Вариант игры

Дети делятся на две равные группы, встают друг против друга на расстоянии 3—5 м и начинают перебрасывать мяч. Если тот, кому брошен мяч, его не поймал, он переходит из своей команды и встает рядом с игроком, который бросал ему мяч. Побеждает команда, в которой оказывается больше игроков.

«Зевака»

Участники встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

Правила

1. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание.
2. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

Указания к проведению

Эту игру лучше проводить с небольшим количеством участников. Мяч для игры можно взять любой величины, в зависимости от умений детей: чем меньше мяч, тем труднее его ловить и выполнять упражнения.

«Старые лапти»

На одной стороне площадки проводят черту — это город, где находятся все играющие. Пространство за городом — игровое поле. Дети встают к черте и прокатывают мячи в сторону поля. Чей мяч дальше укатился, тому и водить. Мячи остаются на игровом поле, только водящий берет один мяч. Он ждет, когда за мячами будут выходить играющие, и всех, кто переходит черту города, старается осалить мячом. Когда водящий промахнется, он догоняет мяч, а играющие стараются взять Свои, мячи и убежать за черту. Если играющих не осалили, то они еще раз прокатывают мячи, а водящий в этом случае остается прежним. Если же кого-то осалили, то осаленный становится водящим.

Правила

1. Играющие должны брать с игрового поля только по одному мячу.
2. Водящему разрешается на игровом поле переходить с одного места на другое.

«Мяч с топотом»

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4—6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинает по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч и быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на свое место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то переходит сам в первую группу, если же попадет мячом, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

«Гонка мячей»

Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении.

Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему.

Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

Правила

1. Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу.
2. Мяч разрешается только перебрасывать.
3. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.

Игра 'Гонка мячей'

Указания к проведению

Для игры необходимо два мяча разного цвета. Чтобы дети поняли правила игры, сначала надо провести ее с небольшой группой (8—10 человек). Играющие должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно и ждать, когда мяч попадет в руки. Ему нужно следить за направлением летящего мяча, а если потребуется — сделать шаг вперед или присесть.

Вариант 1

Дети встают в круг, рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие, они берут мячи и по сигналу бросают их один в правую, другой в левую сторону по кругу игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Побеждает команда, у которой мяч быстрее вернется к ведущему.

Вариант 2

Участники игры встают по кругу на расстоянии шага один от другого и рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие. Они берут мячи и по сигналу бегут в противоположные стороны за кругом. Обежав круг, встают на свое место, быстро передают мяч игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Игра продолжается.

Побеждает команда, игроки которой первыми пробегут с мячом по кругу и меньше уронят мячей.

Вариант игры 'Гонка мячей'

Правила

1. Играющему разрешается передавать мяч игроку своей команды, только когда он встанет на свое место.
2. Мяч игроки друг другу должны перебрасывать.
3. Бежать разрешается только за кругом.

«Защищай город»

Участники игры встают в круг на расстоянии одного шага, у всех есть маленькие мячи. В середине круга построен городок, т. е. поставлено несколько кеглей на таком расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти мяч.

Городок охраняют три сторожа. Играющие, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто, прокатывая мяч, собьет кеглю, встает на место сторожа.

Правила

1. Мяч игроки должны только прокатывать.
2. Нельзя пропускать отбитый сторожем мяч за круг; кто пропустил мяч, выходит из игры.
3. Сторожем разрешается, защищая город, переходить с одной стороны круга на другую.
4. Сторож задерживает и отбивает мяч только ногой.

«Выбей шар»

На земле чертят клетки, на расстоянии 2 м по ту и другую сторону от них проводят линии кона. В каждой клетке лежит по 3—4 шара. Участники игры делятся на две команды и встают за линиями напротив клеток своего противника.

Игру начинают одновременно все игроки одной из команд. Они по сигналу прокатывают шары, забирают выбитые. Затем прокатывают шары игроки другой команды. Выигрывает та команда, игроки которой выбили больше шаров.

Игра 'Выбей шар'

Правила

1. Прокатывая шары, играющие стоят за линией кона.
2. Участники игры выбивают шары поочередно.

Указания к проведению

У каждой команды шары своего цвета. Они могут быть деревянными, полиэтиленовыми. Можно игру проводить и с мячами. В клетках шары нужно располагать одинаково. Размеры клеток 50X50 см, располагают их на одной линии в шахматном порядке на расстоянии 30 см друг от друга.

«Мяч в стену»

На расстоянии 1—2 м от стены проводят черту. Играющие встают в поле за чертой свободно, кому как удобно. Водящий встает у черты лицом к стене и бьет мячом в стену так, чтобы он перелетел за черту. В поле его ловит тот игрок, которому это удобнее. Поймавший мяч перебрасывает его водящему. Если водящий поймает его, то уходит играть в поле, а на его место идет тот, кто перебрасывал мяч. Если же брошенный мяч водящий не поймает, то остается у стены водить.

Игру можно усложнить, если играющим дать 2—3 мяча и выбрать 2—3 водящих.