

Подвижные игры

Игра «Земля, вода, огонь, воздух»

Играющие становятся в круг, в середине – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из слов: «земля», «вода», «воздух», «огонь». Если ведущий сказал «земля!», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать того, кто обитает в этой среде; на слово «вода!» играющий отвечает названием рыб; на слово «воздух!» - названием птиц. При слове «огонь!» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему. Ошибающийся выбывает из игры.

Игра «Птицелов»

Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре – птицелов с завязанными глазами. Птицы кружатся вокруг птицелова и нараспев произносят:

В лесу, во лесочке, на зеленом дубочке

Птички весело поют. Ай! Птицелов идет!

Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются, и ведущий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Тот, кого он угадал, становится птицеловом. Примечание: - Играющие не должны прятаться и обязаны останавливаться на месте сразу по сигналу.

- До начала игры ведущий разучивает с детьми голоса птиц.

Игра «Сокол и лиса»

Выбираются «сокол» и «лиса». Остальные дети – «соколята». Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегают в разных направлениях и одновременно производит руками летательные движения. Стайка соколят бежит за соколом и точно повторяет его движения. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Появление лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит тех, кто не успел присесть.

Игра «Лягушки в кадучке»

На старой кадучке

Плясали лягушки,

Зеленые ушки,

Глаза на макушке.

Я к ним подошла-

Они в воду бултых!

И нечего больше сказать мне про них.

На полу раскладываются обручи, по количеству участников игры. Каждый играющий – рядом с обручем. Ведущий произносит текст стихотворения. Дети-лягушки прыжками двигаются вокруг своего обруча. Текст могут произносить дети, не участвующие в игре. Со словом «бултых!», дети-лягушки прыгают внутрь обруча. Ведущий старается занять обруч зазевавшегося лягушонка. Ведущий со словами «Эй, зеленые лягушки, вылезайте из кадучки» дает сигнал для новой игры оставшийся без обруча пропускает ход или встает на место ведущего.

«ЛЯПКА»

Один из играющих – водящий, его называют ляпкой. Водящий бегают за участниками игры старается кого-то осалить, приговаривая:

- На тебе ляпку, отдай ее другому!

Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку.

Правила игры. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

«Волк»

Все играющие – овцы, они просят волка пустить их в лес погулять: - Разрешите нам, волк, погулять в твоём лесу!

Волк отвечает: - Гуляйте, гуляйте, да только траву не щиплите, а то мне спать будет не на чем.

Овцы сначала только гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и поют:

Щиплем, щиплем травку, зеленую муравку,

Бабушке на рукавички, дедушке на кафтанчик,

Серому волку грязи на лопату!

Волк бежит по поляне и ловит овец, пойманный становится волком, игра возобновляется.

Правила игры. Гуляя по лесу, овцы должны расходиться по всей площадке.

Поймай мяч.

В игре участвуют трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним. Если ему удастся поймать мяч, то он становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего. В игре может участвовать и большее число детей, тогда они становятся по кругу, а водящий — в центре. Дети перебрасывают мяч через круг, а водящий старается его поймать, когда он пролетает над кругом. После того как водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

Школа мяча.

Школа мяча представляет собой систему упражнений, подобранных и выполняемых в определенном порядке. Упражнения могут быть простыми и более сложными. можно подобрать в соответствии с умениями и навыками детей владеть мячом.

Вторая группа упражнений (у стены):

- 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
 - 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
 - 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
 - 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
 - 5) Ударить мяч о стену; после того, как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.
- Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.

Школа мяча.

Школа мяча представляет собой систему упражнений, подобранных и выполняемых в определенном порядке. Упражнения могут быть простыми и более сложными. можно подобрать в соответствии с умениями и навыками детей владеть мячом.

Первая группа упражнений:

- 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.
- 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о землю и поймать двумя руками
- 5) Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.
- 6) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Если ребенок, выполняя упражнения, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же выполнит все эти упражнения, то повторяет их, но с хлопками.

Школа мяча.

Школа мяча представляет собой систему упражнений, подобранных и выполняемых в определенном порядке. Упражнения могут быть простыми и более сложными. можно подобрать в соответствии с умениями и навыками детей владеть мячом.

Третья группа упражнений:

- 1) Ударить мяч одной, а поймать двумя руками.
 - 2) Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, и поймать.
 - 3) Ударить мяч о стену, бросив из-за головы, и поймать.
 - 4) Ударить мяч о стену, бросив из-под ноги, и поймать.
 - 5) Ударить мяч о стену, повернуться на 360° и, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его.
- Можно предложить детям выполнять эти упражнения с хлопками, а также ловить мяч правой и левой рукой.

П/И «Лохматый пёс».

*Вот лежит лохматый пёс, в лапы свой, уткнувши нос.
Тихо-смирно он лежит, то ли дремлет, то ли спит.
Подойдём к нему, разбудим ,и посмотрим, что-то
будет.*

П/И «Смелые мышки».

*Вышли мыши как-то раз посмотреть который час.
Раз- два- три- четыре, мыши дёрнули за гири.
Вдруг раздался страшный звон! Бом- бом- бом- бом!
Убежали мышки вон!
(кот догоняет мышей-детей)*

П/И «Зайцы и волк».

*Дети изображают зайцев со словами:
Скачут зайцы скок-скок-скок, на зелёный, на лужок.
Травку щиплют, слушают, не идёт ли волк.
По окончании слов «волк» старается поймать зайцев, а
те убегают в «норки».*

П/И «Мыши и кот».

*Дети водят хоровод, в середине «спит» кот.
Мыши водят хоровод. На лежанке дремлет кот.
Тише, мыши, не шумите, кота Ваську не будите.
Как проснётся Васька кот, разобьёт наш хоровод.
Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в
домики.*

П/И «Бегите ко мне!»

*Игровой материал: флажки четырёх цветов.
Дети берут флажок понравившегося цвета. У
педагога флажки всех цветов. Воспитатель
показывает 1 флажок и говорит: «Бегите ко
мне!»
(К воспитателю подбегают только те дети, у
которых флажки совпадают по цвету с флажком
воспитателя).*

П/И «Петух».

*Трух- трух- трух! Трух- трух-трух! Ходит по двору петух.
Сам со шпорами, хвост с узорами.
Под окном стоит. На весь двор кричит.
Кто услышит. Тот бежит!*

П/И «Мышки».

*Вот как мыши надоели. Всё погрызли, всё поели.
Берегитесь же, плутовки, доберёмся мы до вас.
Как поставим мышеловки, переловим в тот же час!*

П/И «Птички-невелички».

*Мы птички-невелички
Любим по небу летать
Ты попробуй нас поймать!*

П/И «Мишка-лежебока».

*Мишка, мишка-лежебока
Хватит спать, хватит спать.
Мы хотим с тобою мишка поиграть, поиграть.
Ты весёлых ребятшек догоняй, догоняй!*

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!
Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг.

"ПЕРЕБЕЖКИ"

В хорошую теплую весеннюю, летнюю или осеннюю погоду, когда одежда и обувь детей достаточно легкая и удобная, на свободной площадке можно провести разнообразные пробежки, перебежки, игры с бегом.
Пробежать в спокойном темпе как можно дальше и дольше.
Пробежать по краям площадки или по ровной дорожке, высоко поднимая колени.
Пробежать, забрасывая ноги назад, стараясь коснуться пятками ягодиц.
Пробегать, перешагивая на бегу линии, начерченные на земле на расстоянии 1,5—2 м.
Бежать, перешагивая через палки, рейки, положенные на землю или приподнятые на высоту 15—20 см.

Карусель

Играющие становятся в круг. На земле лежит верёвка, образующая кольцо (концы верёвки связаны). Ребята поднимают её с земли и, держась за неё правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:
Еле-еле, еле-еле
Завертелись карусели, а потом кругом,
А потом кругом-кругом,
Всё бегом-бегом-бегом.
Дети двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде ведущего «Поворот!» они быстро берут верёвку другой рукой и бегут в противоположную сторону.
Тише, тише, не спишите! Карусель остановите.
Раз и два, раз и два,
Вот и кончилась игра!
Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут верёвку на землю и разбегаются по площадке.

Рыбак и рыбки

Воспитатель стоит в центре круга, держит скакалку за один конец – это удочка, дети – рыбки. Проводя скакалкой по полу, кружась, - «ловит» рыбку. Чтобы не быть пойманными, рыбки подпрыгивают, когда приближается скакалка. Кто не успел подпрыгнуть, тот пойман и выходит из игры.

Чьё звено скорее соберётся

У детей разноцветные и разные по величине геометрические фигуры. В разных местах группы размещены символы. Дети должны определить своё место (по цвету и размеру).

Найди своё место

Геометрические фигуры стоят на стульях, у детей карточки с различными фигурами. По сигналу дети занимают места у соответствующего стула.

Аналогично можно провести игру на закрепление цвета, классификации животных и т.д.

Летает- не летает

Дети свободно передвигаются по комнате: бегом, вприпрыжку, кружась. Ведущий называет любые слова (рыба, самолёт, дерево ...). Если то, что названо, может летать, дети имитируют полёт; если то, что названо, может плавать – имитируют плавание; если не плавает, не летает – то дети останавливаются. Самый внимательный тот, кто ни разу не ошибся.

Хороводная игра Зайка

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка! Что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты вставай, вставай, скачи!

Вот морковку получи! (2 раза)

Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

Хороводная игра Огуречик

Педагог выбирает Огуречка, который садится в центр круга. Дети вместе с педагогом ходят по кругу и поют:

Огуречик,огуречик,

Ты совсем как человечек.

Мы тебя кормили,

Мы тебя поили,

На ноги поставили, (подходят к огуречку и поднимают его)

Танцевать заставили.

Танцуй сколько хочешь,

Выбирай, кого захочешь.

Огуречик танцует, дети хлопают в ладоши. После танца Огуречик выбирает на своё место другого ребёнка, и игра продолжается.

Курица и цыплята

Дети под руководством педагога в одном конце игровой комнаты расставляют стульчики. Число стульев должно соответствовать числу участников игры.

Выбирается водящий-кошка. Педагог выступает в роли мамы-курицы.

Остальные участники – её дети-цыплятки.

Мама-курица предлагает всем своим цыпляткам взяться за руки. Вместе они идут по кругу и произносят следующие слова:

Вышла курица-хохлатка, с нею жёлтые цыплятки,

Квохчет курица: ко-ко не ходите далеко.

Курица и цыплята постепенно приближаются к кошке, сидящей на отдельном стульчике.

На скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка.

Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет.

После этих слов цыплята разбегаются, стараясь каждый занять свой стульчик.

Мама-курица волнуется за них, размахивая руками-крыльями. Пойманный цыплёнок становится кошкой. Игра возобновляется сначала.

Змейка

Эй-ка, эй-ка,

Голубая змейка!

Объявись, покажись,

Колесом покрутись!

Воспитатель предлагает всем детям изобразить змейку.

Дети кладут руки друг другу на плечи и медленно

«змейкой» двигаются вперёд за педагогом. Перед

детьми могут ставиться преграды (кубы, дуги и т.д.),

которые змейка должна обогнуть, не опрокинув.

Найди отличие»

Дети (или ребенок, соответственно) составляют какую-нибудь фигуру, затем водящий отворачивается или выходит за дверь, игроки изменяют какую-либо деталь у своей фигуры, например, двое из игроков меняются местами или, если ребенок один, он может поменять положение руки, ноги, наклона головы и так далее.

Задача водящего - угадать изменения

«Не вижу - не слышу»

Условия игры очень просты: когда ведущий говорит «не вижу» - малыши бегают, прыгают и резвятся; а когда произносит «не слышу» - малыши шумят и кричат, но при этом им не разрешается сходить с места равно как и кричать при команде «не вижу».

«Менялки»

Выставите в ряд стулья, по количеству на один меньше числа игроков. Игроки рассаживаются на стулья, ведущий отходит назад на несколько шагов (2-3 метра) и говорит: «поменяйтесь местами те, у кого светлые волосы (на ком надеты часы, юбка, свитер, и так далее)». Дети, которые соответствуют высказанному условию должны поменяться местами, а задача ведущего - занять в этот момент освободившееся место (стул). Малыш, оставшийся без стула, становится ведущим.

Игра «Ловля рыб»

Игроки делятся на две группы. Они становятся друг против друга на расстоянии несколько шагов. Одна группа – «рыболовы» (их меньше), другая – «рыбы». В начале между ними происходит разговор: - Что вы вяжете? – спрашивают рыбы.

- Невод, - отвечают рыболовы, выполняя имитирующие движения.

- Что вы будете ловить?- Рыбу.

- Какую?- Щуку.

- Ловите!

Рыбы поворачиваются и бегут до установленной черты. Каждый рыболов старается поймать хоть одну рыбу. Игра повторяется, но называется другая рыба. Ловить рыб можно только в границах моря. Рыба считается пойманной, когда рыболов касается ее рукой.

«Броуновское движение»

Ребятишки становятся в круг, а ведущий постепенно вкатывает в круг теннисные мячики. Задача детей - не давать мячикам остановиться или выкатиться за пределы круга. Толкать мячики можно так, как захочется малышу (руками, ногами). Количество мячиков не ограничено - чем больше, тем выше рекорд команды.

Мяч через сетку (веревку).

Дети (2—4) становятся по обе стороны сетки (веревки) на расстоянии 1,5 м (сетка натянута на высоте несколько выше поднятых вверх рук). Они перебрасывают мяч через сетку друг другу разными способами: из-за головы или снизу от себя. Если играют четверо, то один ребенок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывает его своему соседу, а тот бросает снова через сетку. В игру можно ввести счет. На какой стороне мяч меньше падал на землю, та сторона выиграла.

Совушка

Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно.

«Совушка» - в гнезде.

По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д.

По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту.

Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков.

Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались.

Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.

Западня

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую сторону. По сигналу руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него.

Неожиданно руководитель подаёт следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз.

Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.

Стоп

На одном конце площадки играющие выстраиваются в шеренгу. На другом конце, спиной к играющим, становится водящий, закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!» пока водящий произносит эти слова, все играющие становятся как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хотя бы небольшое движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успел оглянуться. После этого все играющие бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

Подвижные игры на свежем воздухе

На одной ножке по дорожке

Дети встают на краю площадки. Им предлагается допрыгать до середины площадки на правой ноге (3-4 м). Обратно дети бегут. Затем прыгают на левой ноге.

Ловишки на одной ноге

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «раз, два, три! Лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишки их ловят, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Игра повторяется 3-4 раза. Нельзя ловить того, кто успел вовремя встать на одну ногу и обхватить руками колено. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка.

Салки на одной ноге

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий обходит их всех и незаметно одному в руки кладёт платочек. На счёт «Раз, два. Три! Смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребёнок с платком неожиданно поднимает его верх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Того, кого он коснулся рукой, идёт водить. Он берёт платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова «Я салка!» Игра повторяется.
Правила: можно прыгать поочерёдно на правой, левой ноге; Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги; салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге.

Два Мороза

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются братья Морозы: Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Они обращаются к играющим со словами:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые: Я – Мороз Красный Нос,

Я – Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

И начинают перебегать из одного «города» в другой. Морозы их ловят. Тот, кого им удастся поймать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен, раскинув руки, преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженным окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Пять имён (игра малой подвижности)

Двое играющих, мальчик и девочка (представители двух команд), становятся перед двумя линиями. По сигналу они должны пройти вперёд (сначала один, потом другой), сделав пять шагов, и на каждый шаг без малейшей ошибки, запинки (не нарушая ритма) произнести какое-нибудь имя (мальчики – имена девочек, девочки – имена мальчиков). Это на первый взгляд простое задание, на самом деле выполнить не так-то просто. Побеждает тот, кто справится с этой задачей или сумеет назвать больше имён.

Можно назвать пять других слов (по темам: животные, растения, предметы домашнего обихода и т.п.). Таких слов множество, а подобрать 5 слов и произнести их одно за другим без промедления в ритме шага сумеет не каждый.

Светофор

Изготавливаются кружки (диаметр 10 см) красного, зелёного и жёлтого цвета, которые прикрепляются к палочкам. Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал приседают, на жёлтый – встают, на зелёный – маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный – все стоят на месте, жёлтый – продвигаются в присяде, зелёный – прыгают на носках.

За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберёт меньше штрафных очков.

Ловишки-перебежки

Группа детей становится на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. На середине, между двумя линиями, находится ловишка. После слов: «Раз, два, три — лови!»— дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем бегущий пересечет черту, считается пойманным и отходит в сторону. После 2—3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка

Простые ловишки.

Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три — лови!» — все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3—4 играющих, выбирается новый ловишка.

Ноги от земли!

Игра проводится так же, но с условием: нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет — бревно, доску и др.

Отдай ленту!

Дети становятся в круг. У каждого из них цветная ленточка, заправленная сзади за пояс или за ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь из них ленточку. Ребенок, лишившийся ленточки, временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

Ловишка в кругу.

На земле чертится круг диаметром 3—4 м. При помощи считалки выбирают ловишку. Он становится в центр круга, остальные — за кругом. После сигнала: «Раз, два, три — лови!» — дети бегут в круг, а ловишка их ловит. Когда он поймает 3—4 детей, выбирают нового ловишку.

Ловишки с мячом.

Игра проходит так же, как и предыдущие, но ловишка должен осалить убегающих мячом.

Ловишки с приседанием.

В этой игре нельзя ловить того ребенка, который успел присесть.

Прыжки.

На площадке в теплые сезоны года, когда дети легко одеты, можно провести разнообразные виды прыжков.

1. Дети становятся по всей площадке, свободно, не мешая друг другу. По сигналу воспитателя все прыгают на месте на двух ногах, стараясь подпрыгнуть повыше. На хлопок или сигнал: «Кругом»! — все поворачиваются при прыжке на 180°, Затем 2. снова прыгают на месте и снова поворачиваются по сигналу.

Дети выстраиваются вдоль линии, начерченной на земле. Воспитатель предлагает прыгать на двух ногах у линии под его счет. На хлопок или другой сигнал дети прыгают через линию с поворотом на прыжке.

Важно успеть сделать прыжок точно по сигналу.

3. На земле чертится линия длиной 5—6 м. Группа детей становится в колонну по одному у одного конца линии. По сигналу дети начинают прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая при этом линию справа налево и слева на право (зигзагом).

Прыжки 2

1. Прыгать, продвигаясь вперед, перепрыгивая при этом через линию длиной 4—5 м на одной ноге (на правой и левой поочередно).
2. Прыгать, продвигаясь вперед (на расстояние 5—6 м), с зажатым между ног предметом (мешочком с песком, с колечком, с деревянным бруском и т. п.)
3. Перепрыгивать на двух ногах через рейки, установленные на деревянных чурбачках высотой 30—25 см (расстояние между рейками 1 м).
4. Прыгать на одной (правой, левой) ноге.
5. Кто дальше? Слегка разбежаться, вскочить на бревно и спрыгнуть с него на другую сторону.
6. От бревна спрыгнуть в кружок, нарисованный на земле. Можно прыгать в несколько кружков, нарисованных на разном расстоянии от бревна.
7. Перепрыгнуть через бревно, опираясь руками.
8. Прыгать, на двух ногах, продвигаясь вперед, по бревну диаметром 20—30 см.
9. Прыгать по бревну, лежащему на земле, на одной ноге, продвигаясь вперед. Носок ноги при этом слегка поворачивать внутрь.