

Подвижные игры осеннего периода.

«Совушка»

Цель: Развивать у детей наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.

Содержание: На одной стороне площадки обручем обозначается «гнездо совы». В «гнезде – Совушка». Остальные играющие изображают птиц, бабочек, мышек и т.д.

Они разбегаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в которой их застала ночь. «Совушка» вылетает из своего «гнезда», машет крыльями и смотрит, кто пошевелился. Тот, кто шевельнется, уводит к себе в гнездо. Воспитатель говорит: «День!», все играющие просыпаются и вновь бегут и летают.

«Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание.

Содержание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг («мышеловка»), остальные изображают «мышей» и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, развелось их, просто страсть!

Все погрызли, все поели, всюду лезут! Вот напасть!

Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас,

Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!

По окончании текста дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, «мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают. По сигналу: «Хлоп!»- дети, стоящие в кругу опускают руки и приседают. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными и становятся в круг.

«Цветные автомобили»

Цель: Развивать внимание, организованность и быстроту реакции.

Содержание: Дети – «автомобили». У каждого из них в руках флажок. У воспитателя в руках 3 флажка разного цвета. Воспитатель поднимает флажок какого-либо цвета. Все дети, имеющие флажки такого же цвета, бегут по площадке в разных направлениях. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и идут к себе в «гараж». Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета. Можно поднимать сразу несколько флажков.

«Самолеты»

Цель: Развитие двигательной активности детей.

Содержание: Дети находятся в зале. По сигналу они заводят «моторы» (крутят руками, согнутыми в локтях, перед собой и произносят звук «р-р-р»). Затем бегают по всему залу. По сигналу: «Самолеты, на посадку!» - дети возвращаются на свои места.

«Салки с мячом»

Цель: Развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

Содержание: Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три - мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть - вот он, вот он здесь! Семь, восемь,

девять - бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

«Мяч водящему»

Цель: Развивать внимание, прослеживающую функцию глаза.

Содержание: Дети делятся на две равные подгруппы и строятся в колонны. Выбирается два водящих, они стоят на расстоянии 3м от игроков. По условленному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно, а сам становится в конец колонны. И так до последнего игрока.

«Найди себе пару»

Цель: Развивать внимание и быстроту реакции.

Содержание: У детей в руках цветные платочки. У одной половины – красного цвета, у другой – синего. По сигналу педагога все дети разбегаются по залу. На слова: «Найти пару!» - дети, имеющие платочки одинакового цвета, образуют пары.

«Гуси – лебеди»

Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли; согласовывать слова с игровыми действиями.

Содержание: На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся «гуси». На противоположной стороне зала стоит «пастух». Сбоку от дома находится логово, в котором сидит «волк». «Пастух» выгоняет «гусей» на луг.

Пастух: Гуси – гуси!

Гуси: Га-га-га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да-да-да!

Пастух: Так летите!

Гуси: Нам нельзя! Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите, только крылья берегите!

«Гуси», расправив крылья (расставив руки в стороны) летят домой, а «волк», выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные «гуси» идут в логово.

«Воробышки и кот»

Цель: Учить детей мягко спрыгивать с возвышенности, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, развивать ловкость, увертываясь от ловящего.

Содержание: Дети – воробышки, залезают на гимнастическую скамейку – это их дом. В стороне сидит кот, закрыв глаза. «Воробышки, полетели» - произносит педагог, дети, спрыгнув со скамейки, отводят руки в стороны – «воробышки машут крыльями» - и бегают по залу. «Кошка» просыпается, произносит: «Мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнездышки (на гимнастическую скамейку) и занять свои места. Пойманных «кошка» отводит к себе.

«Воротца»

Цель: Развитие ловкости и быстроты реакции.

Содержание: Пара игроков, встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка. Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними. Золотые ворота, пропускают не всегда.

Первый раз прощается, второй - запрещается.

А на третий раз, не пропустим вас!

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

Подвижные игры зимнего периода.

«Сделай фигуру»

Цель: Обучать детей бегать врассыпную. Развивать воображение и координацию движений.

Содержание: Выбирается водящий, он стоит в сторонке, а остальные дети бегают, прыгают с ноги на ногу по всей площадке. На сигнал: «Стоп!» все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются. Водящий обходит все фигуры, выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим, а предыдущий водящий присоединяется к остальным ребятам.

«Серсо»

Цель: Развивать меткость, глазомер, координацию движений.

Содержание: Играют по двое. Один при помощи палки бросает деревянные или пластмассовые кольца, другой их ловит на палку. Расстояние между играющими 3-4 м. Сначала можно подбрасывать кольца рукой и ловить рукой, а затем использовать палку. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

«С кочки на кочку»

Цель: Закреплять навыки прыжка из круга в круг. Развивать ловкость и быстроту реакции.

Содержание: На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие, распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

«Петушинный бой»

Цель: Развивать ловкость и силу, закреплять прыжки на одной ноге.

Содержание: Участники делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3—5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги.

«Пожарные на учении»

Цель: Закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке. Учить согласовывать действия в коллективе.

Содержание: Дети становятся в 3-4 колонны лицом к гимнастическим стенкам - это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 метров от стены. На каждом пролете на одинаковой высоте привязаны колокольчики. По сигналу дети стоящие первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней и звонят в колокольчик. Спускаются вниз, возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. И так до последнего игрока.

«Мороз красный нос»

Цель: Прививать умение выполнять характерные движения. Учить детей играть по правилам, быть выносливыми.

Содержание: На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз - Красный нос. Он произносит:

Я Мороз — Красный нос, кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают: не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить.

«Заря»

Цель: Развивать быстроту реакции. Воспитывать этическое отношение к противнику в игре соревновательного типа.

Содержание: Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих — «заря» ходит сзади с лентой и говорит:

Заря — зарница, красная девица,
По полю ходила, ключи обронила,
Ключи золотые, ленты голубые,
Кольца обвитые - за водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а тот, кто останется без места, становится «зарей».

«Карусель»

Цель: Закреплять умения согласовывать свои действия с текстом. Развивать ловкость и координацию движений.

Содержание: Играющие стоят в кругу. На земле лежит веревка, концы которой связаны. Они подходят к веревке, поднимают ее с земли и, держась за нее правыми (или левыми) руками, ходят по кругу со словами:

Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели,
А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слова «бегом» бегут.

По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону. На словах:

Тише, тише, не спешите, карусель остановите,

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра, —

движение карусели постепенно замедляется, а с последними словами останавливается.

«Пустое место»

Цель: Развивать ловкость и быстроту в беге наперегонки с водящим.

Содержание: Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

«Горелки с платочком»

Цель: Развивать выразительность движений и быстроту реакций на согласованность действий.

Содержание: Все участники игры встают парами друг за другом, водящий стоит впереди колонны и держит в руке над головой платочек. Играющие говорят хором: Гори, гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо - птички летят. После слов «Птички летят!» игроки последней пары стремительно бегут вперед, и кто из них первый возьмет платочек, тот становится водящим впереди колонны, а опоздавший «горит», т.е. становится первой парой с бывшим водящим.

Подвижные игры весеннего периода.

«У медведя во бору»

Цель: Закреплять умение двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.

Содержание: Дети располагаются на одной стороне зала, а водящий – «медведь» на другой. Игроки двигаются к спящему медведю со словами:

У медведя во бору, грибы-ягоды беру.

А медведь не спит, и на нас рычит.

На последние слова, медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают.

Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.

«Удочка»

Цель: Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Содержание: Играющие стоят по кругу, в центре воспитатель, он держит в руках веревку, к которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Описав мешочком два три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывают количество попавшихся.

«Чай-чай, выручай»

Цель: Закреплять навыки быстрого бега без столкновений друг с другом, развивать ловкость и выносливость.

Содержание: Считалкой выбирается ловишка. По сигналу: «Раз, два, три – беги!» ловишка начинает догонять детей. Тот, до кого ловишка дотронулся, останавливается в положении руки в стороны и произносит: «Чай-чай, выручай!» Пробегавший мимо ребенок (не ловишка), может коснуться его и тем самым освободить, ребенок может снова продолжать движение. Это позволяет детям двигаться на протяжении всей игры, что придает ей высокую интенсивность. Через 30-40 секунд рекомендуется сделать упражнения на восстановление дыхания, поменять ловишку.

«Четыре стихии»

Цель: Развивать внимание, память, ловкость.

Содержание: Играющие становятся в круг, в середине – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из игроков, произнося при этом, какое либо из слов стихии (например - воздух). Тот, кто поймал мяч, должен назвать обитателя воздуха. Если названа земля – животное, если вода – рыбы. При слове огонь все должны несколько раз повернуться кругом, помахивая руками.

«Лягушки в болоте»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места.

Содержание: С двух сторон очерчивают берега, в середине - болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой), лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и говорят:

Вот с намокнувшей гнилушки, в воду прыгают лягушки.

Стали квакать из воды: ква-ке-ке, ква-ке-ке, будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того, как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля.

«Бездомный заяц»

Цель: Развивать внимание и мышление, улучшение реакции и выносливости.

Содержание: Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться.

Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.

«Волк во рву»

Цель: Развитие внимания, тренировка координации движений.

Содержание: Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это "ров", один - два "волка" становятся во рву. Все остальные - "козы", размещаются на одной стороне площадки - "пастбище". По сигналу "козы" бегут на "пастбище" и перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву. После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

«Салки на одной ноге»

Цель: Обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.

Содержание: Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге,

стараятся уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!».

«День и ночь»

Цель: Развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

Содержание: На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

«Посадка картофеля»

Цель: Развитие быстроты, силовой выносливости.

Содержание: Создаются две равные команды. Игрок, стоящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д.

Подвижные игры летнего периода.

«Хитрая лиса»

Цель: Развитие ловкости, быстроты, координации, воспитание честности, творческого воображения, умение себя вести в коллективе товарищей.

Содержание: На одной стороне площадки проводится линия — «Дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя, чем —нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором: «Хитрая лиса, где ты?». При этом все играющие смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро прыгает на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, педагог говорит: «В круг!».

«Пятнашки»

Цель: Развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений.

Содержание: Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих. Один из них — пятнашка, другой — убегающий. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон. По знаку ведущего пятнашка обегает круг и старается осалить убегающего. Последний, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками на любое место. В этот же момент сосед, оказавшийся с правой стороны, становится новым убегающим, и пятнашка продолжает его преследовать. Если пятнашке удалось догнать и осалить убегающего, они меняются ролями.

«Жмурки»

Цель: Развивать координацию в пространстве. Учиться неподвижно стоять некоторое время.

Содержание: Водящий, закрывает глаза, и играющие раскручивают его. Водящий произносит слова: "Все ко мне!" и каждый играющий дотрагивается до него рукой. Затем водящий говорит: "Все от меня!" - игроки разбегаются. По команде водящего: "Стоп!" все замирают на месте. Не открывая глаз, водящий ходит по площадке, отыскивая игроков. За всю игру каждому из играющих разрешается передвинуться только на один шаг, в самый критический момент. Все остальное время при приближении водящего игроки отшатываются, приседают, садятся на землю и т.д., оставляя, по крайней мере, одну ногу на месте. Первый найденный игрок становится водящим. Как вариант, пойманного игрока нужно еще и отгадать.

«Цветные автомобили»

Цель: Учить детей бегать в разных направлениях, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место.

Содержание: Дети – «автомобили». У каждого из них в руках флажок. У воспитателя в руках 3 флажка разного цвета. Воспитатель поднимает флажок какого-либо цвета. Все дети, имеющие флажки такого же цвета, бегут по площадке в разных направлениях. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и идут к себе в «гараж». Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета. Можно поднимать сразу несколько флажков.

«Река и ров»

Цель: Развитие быстроты реакции, внимания. Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах.

Содержание: Игроки построены на середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди зала. По сигналу «Река – справа!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попадшему в ров подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.

«Ловля бабочек»

Цель: Развить координацию движений, быстроту реакции. Умение действовать согласованно со своей парой.

Содержание: Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки".

На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются поймать бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они её отводят на край площадки и садят на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки.

На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы.

«Караси и щука»

Цель: развить координацию движений, быстроту реакции.

Содержание: Половина детей образует круг (ставок). Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Воспитатель выбирает одного ребенка "щукой". Щука встает вне круга. Остальные дети - "караси" плавают (бегают) в середине круга - "ставка". На слово воспитателя: "щука!" ребенок быстро вбегает в круг (ставок) и старается поймать карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает с круга. Игра заканчивается, когда щука поймает определенное количество карасей. Затем воспитатель выбирает новую щуку. Игра повторяется.

«Змейка»

Цель: Развитие ловкости и координации, умения действовать согласованно.

Содержание: Выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Его цель — заставить играющих расцепить руки. Такие дети из игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше всех продержится в «змейке».

«Медведи и пчелы»

Цель: Развитие ловкости, гибкости, координации, умения лазать, умения действовать по сигналу ведущего, имитировать движения медведя и пчел.

Содержание: Игроки делятся на 2 команды. Одна команда «Пчелы», а вторая «Медведи». Пчелы помещаются на гимнастической стенке («улей»). По сигналу «пчелы» летят на «луг» за медом и жужжат. Как только все «пчелы» улетят, «медведи» влезают на гимнастическую стенку и лакомятся медом. По сигналу: «Медведи!», «пчелы» летят к «улью» и «жалят» медведей, не успевших убежать в лес. Затем «пчелы» возвращаются в «улей», и игра продолжается. Затем игроки меняются местами.

«Утро и вечер»

Цель: развитие физической силы и выносливости, быстроты реакции, внимания, умения играть в коллективе.

Содержание: Посередине площадки проводят линию, по обе стороны от нее в 20-30 шагах отмечают два города. Играющие делятся на две равные группы: одна из них - вечер, другая - утро. Дети встают на расстоянии 1 м от средней линии, через 2 шага друг от друга. Против каждой группы находится дом противника. Когда все встали на свои места, ведущий бросает жребий - дощечку, окрашенную с одной стороны в черный цвет. Если дощечка упала белой стороной, ведущий громко кричит: «Утро!» Игроки из группы утра поворачиваются и, пробегая между игроками вечера, быстро бегут к своему дому. Те бегут за ними и стараются их запятнать. Запятнанные переходят в группу вечера. Ведущий вновь бросает жребий, игра продолжается. Побеждает группа, где больше осаленных игроков. Запрещается бежать в свой дом раньше, чем ведущий подаст сигнал.