



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ



Светофор

Материал: кружки диаметром 10 сантиметров красного, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляются к палочкам.

Постройте детей в шеренгу и дайте им указание выполнять упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал присесть, на желтый – встать, на зеленый – маршировать на месте. Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнение измените: красный – стать на месте, желтый – двигаться вприсядку, зеленый – прыгать на носках.

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

Радуга

Считалкой выберите игрока, который будет радугой. Поставьте его лицом к играющим, с расставленными в стороны руками (в течение всей игры он остается на своем месте).

Радуга должен назвать какой-либо цвет, а игроки – найти его в одежде у себя или у кого-нибудь из соседей (можно держаться за одежду других) и, касаясь этого цвета, пройти под радугой (под его руками). Если у игрока нет нужного цвета и нет возможности его коснуться, он должен быстро пробежать под руками радуги. Если он осалил игрока, тот становится новой радугой и игра продолжается.



Вдвоем одну веревку (веселое состязание)

Парами сядьте каждый на свой стул спиной друг к другу на расстоянии 2–3 метров. Под стульями протяните веревку. По сигналу вскочите, дважды оббегите оба стула, сядьте на свой, наклонитесь и вытяните веревку. Кто схватит ее быстрее, тот и выиграет. Бежать следует по часовой стрелке. Во время бега до стульев дотрагиваться нельзя.

Перед тем как начать игру, проведите репетицию. Для того чтобы играющие не ошиблись и не схватили веревку раньше времени, считайте обороты: "Раз, два!" После счета "два" сядьте на стул и вытяните веревку.

"Не зевай!"

Выберите ведущего. Образуйте круг, держа веревку вверху двумя руками. Пока ведущий ходит по кругу, произносятся слова: "Не спи, не зевай, руки быстро убирай!", стараясь коснуться рук игроков, убирайте их, вовремя отпуская веревку. По ходу игры веревка не должна падать на землю, поэтому, как только ведущий отойдет, сразу же берите веревку. Тот, кого ведущий осалил, меняется с ним ролями.



Повишки-2

Разделите на две части игровую площадку. Выберите двух игроков – повишек. Остальных детей постройте на одной стороне площадки и проведите перед ними и на противоположной стороне участка черту. Повишек поставьте посередине, между двумя линиями. Произнесите слова: "Раз, два, три! Лови!" – и перебегайте на другую сторону площадки (за черту), стараясь не попасться повишкам. Если повишка дотронется до игрока прежде, чем тот пересечет черту, играющий считается пойманным и отходит в сторону. После двух-трех таких перебежек подсчитайте пойманных. Заранее оговорите, какие по счету пойманные игроки будут повишками.

Просто горелки

Станьте, держась за руки, одна пара за другой, а впереди всех – тот, кому по жребию досталось гореть. Оборачиваться назад ему нельзя. Стоящие в последней паре на счет "три" должны разнять руки, побежать вперед и постараться вновь соединиться, оббежав горящего один слева, другой справа. Горящий должен преследовать бегущих, и, если ему удастся кого-то поймать, стать с пойманным в первую пару, а тот, кто останется один, будет гореть. Если же горевшему не удалось поймать никого, та же пара становится впереди других, а он горит вновь.



Два мороза

На противоположных сторонах площадки отметьте два города и, разделившись на две группы, расположитесь в них. Выберите и поставьте в середине площадки братьев Морозов. Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос должны обратиться к игрокам:

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):
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

Дети должны начать перебегать из одного "города" в другой, а Морозы – их ловить. Тот, кого им удастся поймать, считается замороженным. Он остается на месте, где был пойман, и, раскинув руки, преграждает путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробежать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.



На одной ножке по дорожке

Предложите детям стать на краю площадки и допрыгать до ее середины на правой ноге (3—4 метра). Обрато дети должны прибежать. Затем пусть прыгают на левой ноге и т. д.

Повишки на одной ноге

Выберите повишку. По сигналу ведущего "Раз, два, три! Пови!" дети должны разбежаться по площадке — повишка ловит игроков, дотрагиваясь до них рукой. Пойманных отведите в сторону. Игру повторите 3—4 раза. Нельзя ловить того, кто успел вовремя встать на одну ногу и обхватить руками колени. Когда будут пойманы 3—4 игрока, выберите нового повишку.

Салки на одной ноге

Предложите детям разойтись по площадке и закрыть глаза (руки у всех за спиной). Обойдите игроков и незаметно одному из них положите в руки платочек. По команде "Раз, два, три! Смотри!" дети должны открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга: кто же салка? Ребенок, которому подложили платок, должен поднять его вверх и сказать: "Я салка!" Прыгая на одной ноге, старайтесь уйти от салки. Игрок, которого он коснется, становится салкой. Он должен взять платочек, поднять его вверх и произнести: "Я салка!" Далее игра повторяется.

Можно прыгать поочередно на правой, левой ноге; когда меняются салки, играющим разрешается становиться на обе ноги; салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге.



Клад

Эту игру можно проводить на участке или в помещении. Выберите кладоискателя и отведите его в сторону. Тем временем спрячьте какие-нибудь предметы в отдаленном уголке участка, позовите кладоискателя и дайте ему такое задание: "Пойдешь прямо, дойдешь до пенька, от него повернешь направо, дойдешь до забора, затем повернешь налево, пройдешь три шага прямо и начинай искать – в том месте находится клад". При необходимости повторите кладоискателю описание маршрута. Когда игрок найдет клад, выберите нового кладоискателя и повторите игру.

Лягушата и цапля

На площадке начертите круги – домики (по количеству игроков). Выберите цаплю; она прячется в стороне. Остальные игроки – лягушата, находящиеся в своих домиках (кругах). Со словами: "Долго мы сидели в иле, погулять не выходили. Вылезайте из пруда, выходите все сюда", подражая движениям лягушат, выпрыгивайте из своих домиков и веселитесь. Цапля со словами: "Кто здесь квакает ква-ква? Разбегайтесь кто куда!" – начинает ловить лягушат. Лягушата должны прятаться от цапли в свои домики.

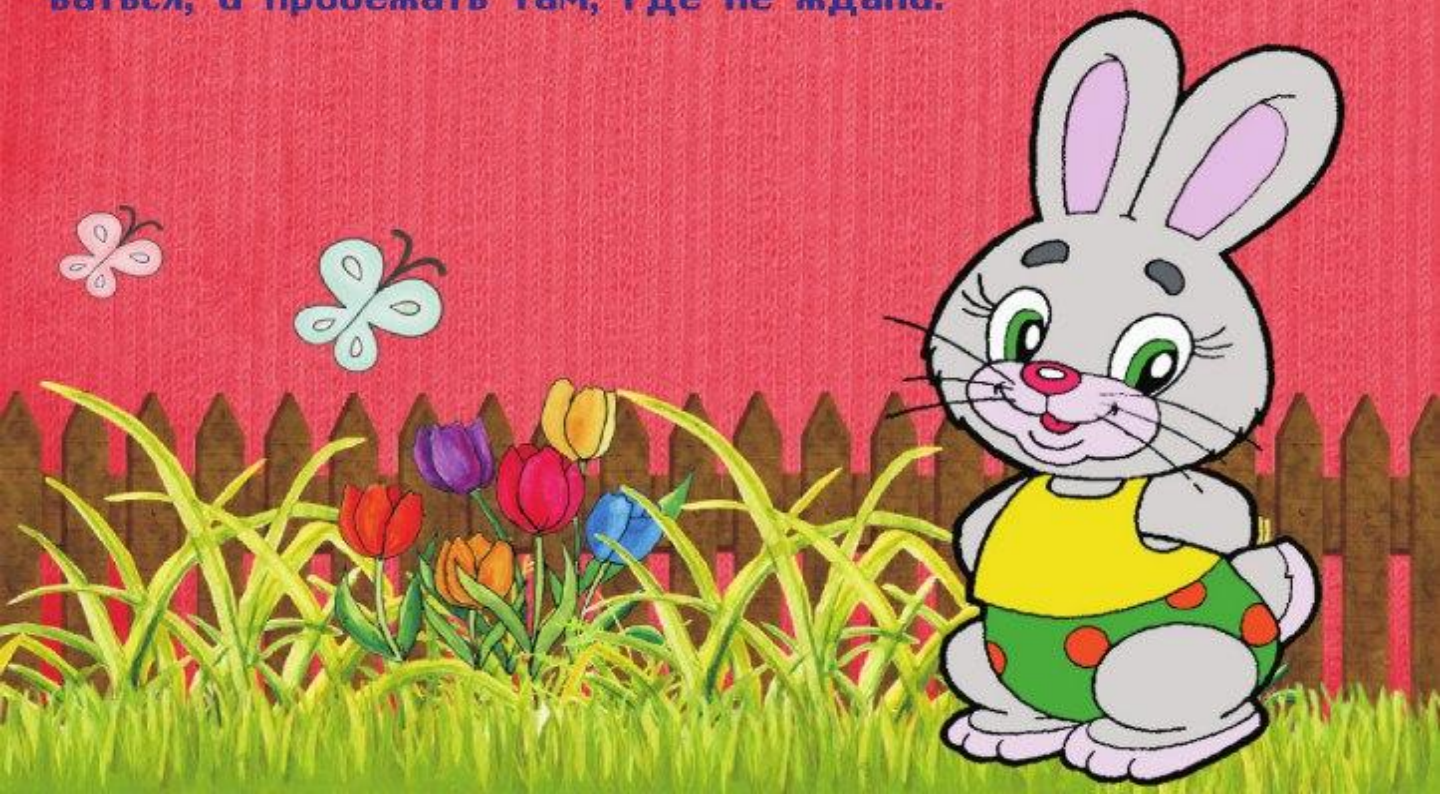


Зайчик

Выберите зайчика и обступите его хороводом. Пусть зайчик все время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга, а хоровод ходит кругом, напевая:

Зайнька, попляши,
Серенький, поскачи,
Кружком, бочком повернись,
Кружком, бочком повернись!
Зайнька, в ладоши,
Серенький, в ладоши,
Кружком, бочком повернись,
Кружком, бочком повернись!
Есть зайцу куда выскочить,
Есть серому куда выскочить,
Кружком, бочком повернись,
Кружком, бочком повернись!

Периодически в разных местах хоровода ослабляйте руки, указывая, где зайчик может проскочить. Зайчик должен припадать к земле, высматривая место, куда ему прорваться, и пробежать там, где не ждали.



Воробьи и вороны

Разделитесь на две команды: воробьи и вороны. Выберите ведущего. Проведите на земле две черты, шагак в двадцати одну от другой – гнезда для команд.

Выстройтесь в два ряда на равном расстоянии от гнезд лицом к своему гнезду, спиной к сопернику и ждите сигнала. После восклицания ведущего "Вороны!" вороны должны стремглав броситься к своей черте, а воробьи, мигом обернувшись, пуститься за ними, стараясь осалить. Запоминайте или отмечайте количество осаленных.

Затем дайте воробьям команду лететь в гнездо. И среди них будут неудачники, которых настигли вороны. Повторите перебежки несколько раз.

Ведущему не обязательно вызывать команды строго по очереди – интереснее неожиданно называть одну из них несколько раз подряд. Важно лишь, чтобы общее число полетов у воробьев и ворон в конце концов вышло одинаковым.

И еще: чтобы придать больше напряжения игре, имена команд произносите по слогам. Вот звучит: "Во-ро-..." – и все гадают, то ли вперед придется бросаться, то ли назад.



Плетень

К этой игре требуется музыкальное сопровождение – медленная и быстрая музыка. Постройте игроков, взявшихся за руки, в шеренги у четырех стен площадки. Включите сначала медленную музыку – все шеренги сходятся в центре и кланяются друг другу. Затем быструю музыку – дети начинают плясать. Как только музыка смолкнет, все участники должны вернуться на места в свои шеренги. Шеренга, построившаяся первой, выигрывает.

Веселая арифметика

Станьте в круг. По команде ведущего, например "восемь", начните перебрасывать мячик и называть числа, дающие в сумме восемь. Например, скажите: "Три" – и бросьте мячик другому игроку. Тот должен поймать его и ответить: "Пять" – и т. д. Можно сразу перейти к другому числу, а можно перечислить все числа, в сумме дающие восемь. Называйте любые числа в зависимости от уровня знаний детей. Можно также ускорить темп игры. Если игрок ошибся несколько раз, он выбывает из игры.

