

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



4-ый ГОД ЖИЗНИ

Указания к организации. Подвижные игры проводятся ежедневно. Продолжительность их колеблется от 5 до 10 мин. Она зависит от содержания и характера игры, условий ее проведения, количества играющих и т. п. Подвижные игры проводятся в разное время дня. Утром до завтрака, когда воспитатель стремится создать у всех детей спокойное и радостное настроение на весь день, лучше проводить индивидуальные или малогрупповые игры спокойного характера. Нецелесообразна активная двигательная деятельность детей сразу же после завтрака. Перед занятиями, требующими от детей усидчивости и концентрации внимания, воспитатель поощряет подвижные игры со средней интенсивностью движений. А перед экскурсией, физкультурным или музыкальным занятием рекомендуются спокойные игры. Зато после занятий, во время прогулки воспитатель побуждает разнообразную двигательную деятельность детей, проводит сюжетные подвижные игры с правилами и игровые упражнения с активными движениями (с бегом, прыжками, ловлей и бросанием мяча и т. д.). Они проводятся как с частью группы, так и со всей группой.

Наиболее организованно, с активным участием большого количества детей, более эффективно в смысле усвоения детьми содержания и правил проходят игры после таких занятий, как рассматривание картинок, повторение стихотворений, занятия со строительным материалом. В это время можно давать игры новые, требующие от детей внимания, с более сложными двигательными заданиями, так как дети не утомлены и могут выслушивать объяснения воспитателя, активно и охотно включаются в игру.

После более сложных занятий, требующих от детей усиленного внимания, сосредоточенности, лучше не давать детям новых игр, требующих усилий для усвоения правил, содержания. В этих случаях целесообразнее повторение уже знакомых игр.

В дни музыкальных и физкультурных занятий подвижные игры проводятся чаще во вторую половину утренней прогулки.

Для вечерней прогулки подходят любые подвижные игры. Хороши в послеобеденные часы хороводы, игры с музыкальным сопровождением, песнями, рифмованными текстами. Они организуют досуг детей, повышают их эмоциональное состояние.

Следует помнить, что дети 4-го года жизни, стремясь к коллективным формам общения, очень любят играть одни или вдвоем со взрослым. Им нравится демонстрировать воспитателю свои успехи в движениях. Педагог заботится о развитии индивидуальных игр детей с разнообразными предметами и игрушками, играя то с одним, то с другим ребенком.

Особенности подвижных игр детей 4-го года жизни. Сюжеты подвижных игр в связи с расширением кругозора и двигательного опыта детей становятся более разнообразными. Основным содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспорта различных видов, предметной деятельности людей. В играх появляются задания, связанные с узнаванием и запоминанием предметов, форм (кубы, кружки, квадраты), задания на различение основных цветов («Цветные автомобили», «Бегите к флажку!»), звуков («Угадай, кто кричит»).

Большинство подвижных игр имеет развернутые сюжеты и обусловленные роли. От них чаще всего исходят ролевые наименования игр («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята» и др.). Они определяют игровое поведение детей.

В одних случаях все дети берут на себя одинаковую роль и выполняют одни и те же игровые действия («Трамвай»). В других же выделяется одна ведущая роль («Кот»), а все остальные дети исполняют другую, общую для них роль («Мыши»).

Для развертывания действий детей этого возраста уже не безразличны игровые условия и принятая на себя роль. Меняется отношение ребенка к выполнению роли. Так, если на 3-м году у детей наблюдалось часто безответственное исполнение ведущей роли (например, волк ловил одного зайца, а поймав его, продолжал вместе с ним бегать и

резвиться, не обращая внимания на других зайцев), то теперь уже дети понимают возложенную на них задачу (поймав зайца, волк останавливает его, ведет к себе в дом и продолжает ловить других зайцев). Исполнение ведущей роли в этом возрасте часто еще берет на себя воспитатель.

Важно, чтобы содержание игровых действий было понятно и привлекательно для детей. Это повышает их активность в игре, придает действиям яркую, эмоциональную окраску.

В подвижных играх детей 4-го года встречаются довольно сложные движения (взобраться на кубики и присесть на них, а потом сойти, подползти под стул и т. п.) и сочетание разных движений (бросить мячи вдаль, догнать и взять их; подпрыгнуть, стараясь поймать «комара», и др.). Участвуя в играх со сложным содержанием, дети играют каждый сам по себе, добиваясь только личного результата. Подвижная игра еще не всегда является по-настоящему совместной игрой группы детей. Особенно это проявляется в игровых упражнениях.

Подготовка к игре воспитателя и детей имеет большое значение для успешного ее проведения. Для ребенка начала 4-го года сохраняется важность предварительного ознакомления с условиями предстоящей игры в том случае, если эти условия новы и неизвестны.

Готовясь к игре, воспитатель, обдумывает ход игры, расположение и возможные перемещения детей на площадке, распределение ролей и т. д., готовит игровой материал.

Стараясь вызвать у детей интерес к игре, привлечь их к участию, воспитатель может встретиться с таким явлением: ребенок отказывается играть, так как ему не дали ответственную роль. Зная таких детей в группе, воспитатель заранее привлекает их к подготовке игры: дает поручения принести и разложить ленточки или кубики, проверить, у всех ли детей на ногах тапочки и т. п. Дети с удовольствием участвуют в этой деятельности, что помогает воспитателю включить их затем в игру.

Желательно предварительно подготовить какой-то сюрприз (смешная игрушка, заводная игрушка, веселая пляска и др.). Никто из детей не должен заранее об этом знать.

Выполнение правил. Основными требованиями являются воспитание умения действовать сообща, сдерживать себя, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом в заданном направлении, обращать внимание на выразительность движения (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

Систематичное повторение подвижных игр ведет к совершенствованию и закреплению необходимых навыков, развитию легкости и непринужденности передвижения в коллективных играх, хорошей ориентации в игровой ситуации, умения быстро и осмысленно действовать в ответ на действия других играющих. Повторное выполнение правил игры поощряет развитие мыслительных способностей ребенка, воспитанию его волевых качеств, что особенно важно, начиная со второй младшей группы.

Воспитательная и образовательная стороны подвижных игр усиливаются в том случае, если при повторении игра время от времени несколько видоизменяется и усложняется. Игру можно усложнить, добавив новые детали в правила, повысив требования к точному их выполнению, изменив количество играющих. Усложнить игру можно, включив в нее новые движения (не пройти, а пробежать, не перешагнуть, а перелезть), изменив темп движения (быстро ехать на трамвае, очень медленно пройти по узкой рейке), форму построения детей, условия игры (расставить стулья-домики в разных местах комнаты, вместо кружочков использовать обручи).

Одну и ту же игру без изменений повторяют не более 2—3 раз подряд, иначе она наскучит детям. Затем можно вернуться к какой-либо известной игре. И только после этого стоит снова повторить первую игру, сначала не внося в нее никаких изменений, а потом усложнив ее содержание и правила.

Руководство игрой. Воспитатель рассказывает и показывает детям, как должны

вести себя персонажи игры, подчеркивает характерные черты движения каждого из них.

В начале года развертывание игровых действий часто сопровождается пояснениями взрослого, последовательно раскрывающего сюжет игры. Чаще всего это происходит при объяснении новых игр. Позже становится возможной игра, которой предшествует объяснение воспитателем сюжета и правил.

Для детей 4-го года имеет значение воображаемая ситуация игры. Кролики терпеливо сидят в клетках — кружочках, считая, что они заперты на замок, до тех пор, пока сторож не подойдет и не откроет их, постучав палочкой по полу.

В этой возрастной группе уже необходимо требовать и добиваться от детей четкого и точного выполнения условий и правил игры. Специально надо обратить внимание на выполнение условия игры, связанных с повышением требований к пространственной ориентировке детей. Они должны уметь находить свое место в игровом построении (занять определенное место в вагоне трамвая, спрятаться только в своей норке). Постепенно детей приучают в играх не тесниться, располагаться по всей площади зала или участка, разбегаться враспынную подальше от водящего и друг от друга, не сужать во время хороводной игры круг и т. д.

В связи с накоплением двигательного опыта и увеличивающейся самостоятельностью детей растет умение ориентироваться в пространстве.

Воспитатель изредка поручает ответственную роль уже не только наиболее энергичным и сообразительным детям. Побуждая активность детей, воспитатель спрашивает у них, кто хотел бы сыграть главную роль. Поощряя желание быть ведущими, он старается соблюдать очередность назначения детей на роли, активизирует тихих, стеснительных, помогает им справиться с ролью.

Непосредственное участие воспитателя в подвижной игре усиливает ее эмоциональность, способствует установлению дружеских контактов между воспитателем и детьми и развитию положительных коллективных взаимоотношений детей.

СОДЕРЖАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Задачи: обучение детей основным видам движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, катание, ловля) и ориентированию в пространстве, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие внимательности.

Игры с бегом

Бегите ко мне. Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из сторон площадки. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Игра повторяется 4—5 раз. На слова воспитателя «Бегите домой!» дети бегут к стульям, садятся и отдыхают. По правилам игры бежать к воспитателю можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

Указания. Желающих играть, можно разделить на две небольшие группы; пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями. Вначале дети могут занимать любой стул, постепенно они приучаются находить свои места. При повторении игры стулья можно расставить в разных концах комнаты.

Птичка и птенчики. Дети делятся на группы по 5—6 человек. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанная за концы веревка и т. п.). Дети, сидя на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель — птичку. По словам — «Полетели — полетаем!» птенчики вылетают из гнездышка и стараются улететь за кормом подальше. По словам воспитателя «Полетели домой» птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3—4 раза.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети-птенчики действовали по сигналу, напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улетать надо подальше от дома — там больше корма для птичек.

Солнышко и дождик. Дети и присаживаются на корточки за стулья-ми, расположенными на некотором расстоянии от стен зала, и смотрят в окошко (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети бегают по площадке. На сигнал «Дождик! Скорее домой!» все бегут на свои места и присаживаются сзади стульев.

Принеси игрушку. Игрушки (погремушки, кубики) раскладывают на противоположной стороне комнаты, площадки. Воспитатель зовет к себе детей и просит принести игрушки. По его указанию дети идут или бегут за игрушками и приносят их воспитателю. Похвалив детей, он просит отнести игрушки на место.

Указания. Игру можно усложнить, добавив задание: дойти до игрушки по узкой дорожке (доске) или перешагивая через невысокие предметы.

Не опоздай. На полу по кругу раскладывают кубики или погремушки. Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они бегают по всей комнате, не задевая друг друга и не сбивая кубиков. По сигналу «Не опоздай!» дети бегут к своим кубикам.

Мыши и кот. Дети-мыши сидят в норках (на скамейках или стульях, доставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки). В одном из углов площадки сидит кот. Роль кота исполняет воспитатель. Кот засыпает, мыши разбегаются по комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышек. Мыши быстро бегут и прячутся в норках (занимают свои места на стульях). После того как все мыши вернутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает. Игра повторяется 4 — 5 раз.

Указания. Из норок мышки могут выбежать только тогда, когда кошка закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки — после того как кошка проснет-ся и замяукает. Воспитатель следит, чтобы все мыши выбежали из норок. В игре можно использовать и кошку-игрушку. Норками могут быть также кубики, на которые дети должны взобраться.

Беги к флажку. Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Он, держа в одной руке красный, в другой — синий флажок, разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета. Зачем воспитатель предлагает детям погулять, побегать по площадке. Пока дети гуляют, воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три — скорей сюда беги!» — при этом он протягивает руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра повторяется 3—4 раза.

Указания. Нельзя разбежаться по площадке раньше сигнала воспитателя. Он переключает флажки из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него. Можно ввести в игру добавочные сигналы и задания. Например, по сигналу «Стоить!» все играющие должны остановиться и закрыть глаза, или покружиться на месте, или поплясать, а воспитатель в это время незаметно уходит в другое место. По сигналу дети снова бегут к воспитателю. Вместо флажков детям можно дать в руку платочек или кубик соответствующего цвета или повязать на руку цветную ленточку.

Найди свой цвет. Воспитатель раздает детям флажки 3—4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета собираются в разных углах комнаты, обозначенных воспитателем заранее флагом определенного цвета. По сигналу воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по площадке (комнате) в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет», — дети собираются возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает,

какая группа раньше собралась. Затем игра повторяется (5 —6 раз).

Указания. После нескольких повторений, когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель может предложить во время прогулки остановиться, закрыть глаза, а сам тем временем переставляет флаги, стоящие в углах комнаты.

Трамвай. Дети стоят в колонне парами, держа друг друга за руки. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие — левой. Это трамвай.

Воспитатель стоит в одном из углов комнаты, держа в руках три цветных флага: желтый, красный, зеленый. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный и желтый — останавливаться. Воспитатель поднимает зеленый флаг — трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменится ли цвет. Если по-прежнему зеленый цвет, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый, чтобы снова можно было двигаться.

Указания. Во время игры детей знакомят с правилами уличного движения. Если в игре участвует небольшое количество ребят, можно ставить их не парами, а в одну колонну. Сюжет игры можно развернуть: на пути устраивают остановку, на которой сидят пассажиры и ждут прихода трамвая; подъезжая к остановке, трамвай замедляет ход и останавливается. Одни пассажиры выходят, другие входят. Для того чтобы войти в трамвай и выйти из него, дети приподнимают шнур. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним (кондуктор), дает звонок, трамвай трогается.

Поезд. Дети строятся в колонну по одному (но держась друг за друга). Первый — паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель даёт гудок, и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и наконец дети переходят на бег. «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети замедляют постепенно шаг, и поезд останавливается. Дети выходят погулять: они расходятся по полянке, собирают цветы, ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. Вначале дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают запоминать свое место — находить свой вагон. Можно изменять сюжет игры, например, поезд может остановиться у речки, тогда дети изображают катание на лодках, ловлю рыбы и т. п.

Лохматый пес. Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на вытянутые вперед руки. Остальные дети гурьбой тихонько подходят к нему под чтение стихов:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос.
Тихо, смиренно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим.
И посмотрим, что-то будет.

Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ними, старается схватить кого-нибудь. Когда все дети разбегутся и спрячутся, пес опять ложится на землю, и игра возобновляется. Игра повторяется 3—4 раза.

Игры с подпрыгиваниями и прыжками

По ровненькой дорожке. Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст:

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.
Раз-два, раз-два.
По камешкам, по камешкам.
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух!

При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам», — они прыгают на двух ногах, слегка про-двигаясь вперед. На слова «В яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Воспитатель снова повто-ряет стихотворение. После нескольких повторений он произносит другой текст:

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
Устали наши ножки,
Устали наши ножки.
Вот наш дом —
Здесь мы живем.

С окончанием текста дети бегут в дом (заранее договаривают, где будет дом — на скамейке, за проведенной чертой и т. д.).

Указания. Движения можно разнообразить, но они должны соответствовать тексту стихотворения (например, перепрыгивать по камешкам с одной ноги на другую или на одной ноге и т. п.). Воспитатель произвольно удлиняет или укорачивает двигательное задание, повторяя каждую строчку стихотворения большее или меньшее число раз.

Поймай комара. Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1 — 1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!» Игра продолжается.

Указания. Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний. Вращая прут с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.

Воробышки и кот. Дети стоят на скамеечках или на больших куби-ках, положенных па полу в одной стороне площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (воспитатель или кто-нибудь из детей). Кот спит. «Воробышки полетели», — говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробышков кот отводит к себе в дом. Игра повторяется 5—6 раз.

Указания. Следить, чтобы дети мягко приземлялись, спрыгивали на носки и сгибали колени.

Игры с подлезанием и лазаньем

Наседка и цыплята. Играющие дети изображают цыплят, воспитатель — наседку. Цыплята с наседкой находятся в доме (место, огороженное натянутой между стойками или стульями веревкой на высоте 35—40 см). В стороне живет воображаемая большая птица. Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместо с ней гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. По словам воспитателя «Большая птица летит!» все цыплята быстро убегают и прячутся в доме. Игра повторяется 3—4 раза.

Указания. Когда цыплята возвращаются домой, убегая от большой птицы,

воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задели ее. Роль насадки могут со временем выполнять и сами дети.

Мыши в кладовой. Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях, скамейках на одной стороне площадки (мышки в норках). На противоположной стороне, на высоте 50—40 см натянута верёвка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит воспитательница, исполняющая роль кошки. Кошка засыпает, а мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, подлезая под веревку. В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и прячутся в норки. (Кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их). Затем кошка возвращается на место и засыпает, игра продолжается. Повторяется игра 5—6 раз.

Указания. Подлезая под веревку, надо стараться наклониться пониже, чтобы не задеть ее.

Кролики. На одной стороне площадки мелом нарисованы кружочки (5—6) — это клетки для кроликов. Перед ними ставят стульчики. На противоположной стороне — дом сторожа (стул, на котором сидит воспитатель). Между домом и клетками кроликов находится лужок, на котором кролики гуляют. Воспитатель делит всех играющих на группки по 3—4 ребенка. Каждая группка становится в одни из начерченных на полу кружочков. Дети присаживаются по указанию воспитателя на корточки (кролики сидят в клетках). Воспитатель подходит поочередно к клеткам и выпускает кроликов на лужок. Кролики один за другим проползают под стулом, а затем бегают и прыгают на лужайке. Через некоторое время воспитатель говорит: «Бегите в клетки!» Кролики спешат домой. Каждый возвращается в свою клетку, проползая снова под стулом. Кролики сидят в клетках до тех пор, пока сторож снова не выпустит их гулять. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. Вместо стульев для подползания можно использовать дуги, положенную на стойки планку или натянутый шнур.

Обезьянки. Воспитатель предлагает детям по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, встать лицом к ней и взобраться до 3-4 рейки. Это обезьянки. Остальные дети сидят или стоят и смотрят, как обезьянки собирают на деревьях фрукты. Затем на деревья взбираются другие обезьянки.

Указания. Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и спускаться с нее, надо усложнить задание, предложив им перебраться с пролета на пролет стенки—с дерева на дерево.

Белые медведи

Цель игры: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости и координации движения.

Перед началом игры дети под руководством воспитателя сносят снег с игровой площадки в одно место и строят снежную горку (высота этой горки и крутизна склона зависит от возраста играющих детей).

Воспитатель объясняет, что дети на время игры стали «белыми медведями». Они поднимаются по склону на снежную горку на четвереньках, переваливаясь (подобно медведям) с бока на бок. Достигнув вершины, дети встают на ноги и сбегают вниз.

Игра может проводиться без правил, а воспитатель оценивает качество подъема и спуска «белых медведей».

Вариант игры: подъем на горку и спуск может проводиться с учетом скорости.

Игры с бросанием и ловлей

Кто дальше бросит мешочек? Дети стоят на одной стороне зала (площадки) за

начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек. По сигналу воспитателя все дети бросают мешочки вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают двумя руками мешочек над головой. Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочки дальше всех. Дети возвращаются на исходные места. Игра повторяется 6—7 раз.

Указания. Игру лучше проводить с половиной группы. Бросать мешочки нужно по заданию воспитателя и правой и левой рукой.

Попади в круг. Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу) диаметром 1—1,5 м. В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «Бросай!» все дети бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки!» Дети поднимают мешочки и становятся на место. Игра повторяется 4—6 раз.

Указания. Мешочек надо бросать обеими руками.

Подбрось повыше. Ребенок подбрасывает мяч как можно выше, стараясь бросить его прямо над головой, и ловит его. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает как можно выше.

Указания. Ребенок может подбрасывать мяч и одной и двумя руками.

Поймай мяч. Напротив ребенка на расстоянии 1,5—2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время взрослый произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно, чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша.

Указания. По мере овладения навыками ловли и бросания расстояние между ребенком и взрослым можно увеличивать. Если играют двое детей, взрослый следит, чтобы они хорошо бросали мяч и при ловле не прижимали его к груди.

Игры на ориентировку в пространстве

Угадай, кто кричит. Дети становятся в круг спиной к центру. Воспитатель стоит в кругу. Он назначает водящего, который тоже становится в середину круга и подражает крику какого-либо домашнего животного или птицы. После этого все дети поворачиваются лицом в круг. Тот, кому предложит воспитатель, отгадывает, кто кричал. Назначается новый водящий. Игра повторяется 5—6 раз.

Указания. Если ребенок затрудняется и не знает, какому животному или птице подражать, воспитатель помогает ему, подсказывает.

Что спрятано? Дети стоят по кругу или в шеренге. Воспитатель кладет на пол перед детьми 3—5 предметов (кубик, флажок, погремушку, мячик и др.) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу воспитателя поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Воспитатель прячет один или два предмета и говорит: «Посмотрите!» Дети поворачиваются лицом к центру круга и внимательно присматриваются к предметам, вспоминают, каких нет. Воспитатель подходит по очереди к некоторым детям, и те шепотом говорят, какие предметы спрятаны. Когда большинство играющих правильно назовут спрятанные предметы, воспитатель называет их вслух. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. Если в игре используются игрушки, то лучше подбирать однотипные, изображающие либо животных, либо птиц, либо деревья. В игре можно закреплять умение различать основные цвета (красный, синий, зеленый, желтый). Для этого подбирают кубики, флажки, колечки разных цветов. Игру можно провести и так: когда воспитатель убирает предметы, отворачивается только один ребенок, потом он

определяет, какой предмет спрятан. Остальные играющие не должны ему подсказывать.

Иди тихо. Воспитатель стоит у выхода из зала с закрытыми глазами. Дети один за другим в колонне стараются тихо, на цыпочках пройти мимо него. Если кто-то из детей идет недостаточно тихо, воспитатель прикасается к нему рукой. Ребенок становится в сторону и проходит после всех еще раз. Последний в колонке тихо говорит воспитателю: «Все ушли». Воспитатель открывает глаза.

Указания. Мимо воспитателя можно не только проходить, но и тихо пробегать.

Снежинки и ветер

Цель игры: развитие воображения ребенка, внимательности, умения играть в коллективе.

Игру хорошо проводить по первому выпавшему снегу, предварительно показав детям в окно, как падает снег, обратить их внимание на полет снежинок.

Именно «снежинками» становятся дети, выходя на игровую площадку. Они берутся за руки, образуя круг, который может двигаться в разные стороны.

Воспитатель говорит: «Ветер сильный подул!.. Разлетайтесь, снежинки!..»

По этому сигналу воспитателя начинается собственно игра: дети разбегаются в разные стороны по игровой площадке, как снежинки, уносимые ветром, расставляют в стороны руки, бегают, крутятся подобно снежинкам. Через некоторое время воспитатель говорит: «Ветер стих!.. Возвращайтесь, снежинки!..»

По этому сигналу дети спешат вернуться, снова взяться за руки, образовав круг.

Вариант игры: каждый ребенок должен хорошо запомнить свое место в круге, место своего соседа, а после второго сигнала воспитателя занять именно свое место.



Спортивные упражнения

«Не упади на льду!..»

Цель игры: обучение передвижению по гладкой поверхности льда, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке воспитатель выбирает уже готовую очищенную от льда небольшую гладкую ледяную поверхность.

Воспитатель предлагает детям:

1. Пройти по гладкой поверхности ледяной дорожки 1—1,5 м скользящим шагом, не отрывая подошвы от поверхности, и постараться не упасть.
2. Ребенок после разбега (2—3 шага) старается проскользить немного на подошве по ледяной дорожке.

Во время выполнения упражнений воспитатель обязательно должен страховать детей от падения.

5-ый ГОД ЖИЗНИ

Указания к организации. Подвижные игры проводятся ежедневно в разные периоды дня. Продолжительность игры примерно 8—12 мин. Подбор игр в средней группе подчиняется тем же указаниям, что и во второй младшей группе. Интересы детей 5-го года очень разнообразны. Их занимает совместная деятельность в небольших коллективах, формируется умение играть и заниматься сообща. Разнообразие видов самостоятельной деятельности детей, появление устойчивых интересов к определенным видам деятельности повышает требования, к организации

подвижных игр. Воспитатель старается не нарушать игровые замыслы детей, выбирает наиболее подходящий момент для предложения поиграть. Для игры лучше всего объединять детей группками по 5 — 6 человек.

Можно, не нарушая хода сюжетной игры, в качестве ее составной части организовать подвижную игру. В этом случае воспитатель проявляет творчество и сочиняет подходящую для данного случая игру, строя ее по принципам игр, рекомендованных программой. Например, дети играют в «Пароход», на борту капитан, матросы и пассажиры. Улучив момент, когда пароход подходит к пристани, воспитатель, подключается к игре, организуя экскурсию в город. Воспитатель — экскурсовод. Дети накачивают бензин, заводят машины и быстро отправляются к центру города, они едут по площади, мимо скверов, парков, проезжают по узким переулкам (между расставленными стульями) и снова возвращаются на пароход. Экскурсовод прощается с командой парохода и пассажирами.

Воспитатель организует игры и для всей группы детей одновременно. Такие игры лучше всего проводить во время прогулки. Это подвижные игры с правилами, построенные на выполнении действий одновременно всеми играющими («У медведя во бору», «Зайцы и волк» и т. п.).

Для индивидуальных игр ребенка с воспитателем наиболее подходящими игровые упражнения и игры с игрушками («Подбрось—поймай», «Кольцеб-рос», «Кегли»). В этих играх воспитатель обращает внимание на качество выполнения движений, осуществляет индивидуальную тренировку детей.

Особенности подвижных игр детей 5-го года жизни. Разнообразие сюжетов подвижных игр связано с растущими представлениями и знаниями детей о широком круге явлений окружающей жизни. Двигательная активность детей в играх во многом обусловлена запасом навыков и умений, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением совместно выполнять движения, проявляя выдержку, ловкость, сообразительность.

Усложняются взаимодействия детей в игре. Включаются игры с ловлей и увертыванием («Гуси-лебеди», «У медведя во бору»). Результаты некоторых игр зависят от согласованных действий двух или нескольких детей («Найди себе пару», «Пилоты»), умения быстро и организованно построиться в звенья, считаясь с интересами товарищей. Таким образом, в подвижных играх возникают ситуации, способствующие проявлению детьми элементов коллективной ответственности за выполнение правил, исход игры.

Большинство игр имеют развернутые сюжеты, определяющие содержание движений. Во многих играх есть роль ведущего. Как правило, выделяется только одна ведущая роль. Правда, изредка ее могут выполнять двое-трое играющих. Так, к концу года в игре «У медведя во бору» ловить убегающих детей могут два медведя.

В среднем возрасте выполнение взятой на себя роли становится основным содержанием игрового поведения ребенка. Он старается выполнить роль ответственно, подчиняясь правилам (кошка старается поймать как можно больше птичек). Возможность двигательной импровизации в рамках игровой роли активизирует играющих, вносит в игры веселье.

Часть подвижных игр для средней группы не имеет сюжета и ролевого образа. Эти игры предусматривают индивидуальные действия ребенка, направленные на достижение определенного результата. Правила таких игр обычно определяют способ выполнения движения, в них может быть внесен элемент соревнования, стимулирующий качественное выполнение движения («Сбей булаву», «Школа мяча»).

Часто раскрывает и дополняет содержание игр, служит в них сигналом к действию рифмованный текст. Применяется преимущественно хоровое произнесение текста.

Подготовка к игре в средней группе не имеет каких-то специфических особенностей. К приготовлению пособий, материалов воспитатель широко привлекает детей. Воспитатель равномерно распределяет обязанности по подготовке к игре среди всех детей. Участие в подготовке к игре у малоактивных, застенчивых детей вызывает желание играть.

Если предстоит разучивание новой игры, в которой встретятся малознакомые

детям персонажи, желательно подвести детей к игре путем беседы, загадки, показа необходимой игрушки, организованного в природе наблюдения, которое поможет детям лучше представить себе игровой образ и отразить его действия.

Руководство игрой. Существенное значение имеет объяснение игры. Воспитатель сообщает название игры, излагает ее содержание, объясняет правила. Объясняя игру, он подчеркивает смысловое содержание действий каждого персонажа, раскрывая причинную обусловленность характера движений (куры быстро-быстро взбираются на насест, чтобы лиса не успела их схватить). Надо раскрыть только самое главное. Объяснение должно быть кратким, четким, проходить живо. Объясняя игру впервые, воспитатель или сам показывает детям движения, которые могут затруднить их, или выбирает для этого кого-либо из детей.

Очень важно убедиться, что дети правильно поняли условия игры и хорошо представляют себе двигательное содержание. Необходимо уточнить, правильно ли понял свою роль ведущий (не ловить за пределами дома и т. п.)

В средней группе воспитатель только изредка выполняет роль ведущего. В течение года он приучает всех детей быть ведущими. Выделяя детей на роль ведущих, воспитатель учитывает особенности каждого ребенка. Например, тихому, застенчивому воспитатель не поручает сразу роль волка или медведя, которая требует решительности и быстроты действий. Неумение хорошо выполнить игровое задание, предусмотренное ролью, огорчает ребенка, снижает его интерес к игре. Такому ребенку воспитатель доверяет вначале более простую роль, в которой он отвечает главным образом за свои действия (зайка в игре «Зайка серый умывается», пастух в игре «Пастух и стадо») или является одним из ведущих в целой группе (конюхи в игре «Лошадки»). Но к концу года все должны справляться с любой ролью.

Это особенно важно в связи с тем, что в выборе ведущего начинают участвовать сами дети. Например, выполнивший роль ведущего выбирает по окончании игры следующего ведущего.

Можно выбирать детей на ответственные роли и посредством считалок. Дети быстро запоминают считалки и пользуются ими самостоятельно. В средней группе лучше пользоваться считалками, текст которых понятен детям и в которых нет необходимости делить слова на слоги. Дети становятся в круг, а воспитатель, или хорошо знающий считалку ребенок, или все вместе четко произносят слова короткого стихотворения, скороговорки или другого текста, указывая рукой поочередно на играющих. Начинать игру будет тот, на кого укажет произносящий считалку, проговорив последнее ее слово.

В процессе игры воспитатель следит за действиями играющих. При необходимости делает замечания нарушающим правила, иногда подсказывает растерявшемуся ребенку ход игры. Ни в коем случае нельзя в подвижной игре злоупотреблять указаниями и требованиями в отношении точности и правильности движений — это снижает эмоциональность игры, активность ее участников.

Выполнение правил. Все большее место начинают занимать игры, в которых действия персонажей соответствуют реальной действительности и определяются правилами игры. Ребенок осознает правило и действует, подчиняясь ему.

Правила в подвижных играх для детей средней группы несколько усложняются. Вводятся ограничения движения — ловить только прикоснувшись, пойманным отходить в сторону и др. Воспитатель добивается обязательного и более точного выполнения правил. Иногда даже останавливает игру, чтобы на примере показать, в чем состоит неправильность действий детей.

В средней группе можно закончить игру анализом выполнения правил и общей оценкой игры. Но надо остерегаться формальности такой оценки. Нужно дать детям возможность самостоятельно поделиться впечатлениями об игре, о выполнении той или иной роли. Такой откровенный разговор побуждает детей высказаться о своих действиях и действиях товарищей. Воспитатель тактично направляет высказывания детей, поясняя правильность или неправильность их, пресекая жалобы, проявления зазнайства, поощряя неуверенных в своих силах.

Внимание воспитателя должно быть направлено не на увеличение количества новых игр, а

на повторение и усложнение уже знакомых.

Надо, чтобы дети усвоили и полюбили проводимые с ними игры, чтобы к концу года хотя бы у некоторых появилось умение самостоятельно организовывать их с небольшой группой сверстников.

Воспитатель повторяет с детьми одну и ту же игру на 2 — 3 раза, затем через некоторое время слова возвращается к ней. При повторении можно усложнять содержание и правила игры, видоизменять формы организации детей.

Содержание подвижных игр

Задачи: обучение детей основным видам движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, катание, ловля) и ориентированию в пространстве, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие внимательности и воображения, дисциплинированности, умения играть в детском коллективе.

Игры с бегом

Пилоты. Дети разделены на 3—4 звена. Они стоят в колоннах друг за другом за командиром звена. Звенья расположены в разных местах площадки, отмеченных цветными флажками,— это аэродромы. По сигналу воспитателя «Пилоты, готовьте самолеты к полету!» дети разбегаются в разных направлениях по площадке, останавливаются каждый у своего самолета, наливают бензин (наклоняются), заводят моторы (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (разводит руки в стороны) и летят (быстро разбегаются в разных направлениях по площадке). Самолеты находятся в воздухе до сигнала воспитателя «На посадку!». После этого сигнала командиры собирают свои звенья (дети на бегу строятся в звенья) и ведут их на посадку на аэродромы. Выигрывает то звено, которое первым приземлится. Игра повторяется 4 — 5 раз.

Указания. В игре целесообразно использовать различные атрибуты. Воспитатель может незаметно для пилотов переменить флажки, которыми обозначены аэродромы. Командиры должны правильно посадить звенья на свои аэродромы.

Цветные автомобили. Дети стоят вдоль стен комнаты. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок (кольцо, картонный диск синего, желтого или зеленого цвета). Воспитатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него три флажка соответствующих цветов. Он поднимает один из флажков (а можно два или все три) — дети, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде автомобиля, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи. Игра повторяется 4—6 раз.

Указания. У воспитателя может быть и красный флажок. Неожиданно он поднимает его — все автомобили по этому сигналу должны остановиться.

Птички и кошка. На земле обозначается круг (диаметром 5- 6 м). В центр становится выбранный воспитателем ребенок— это кошка. Остальные дети находятся за кругом — они птички. Кошка засыпает. Птички влетают в круг, клюют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек и начинает ловить их. Птички спешат вылететь из круга. Тот, кого коснулась кошка в кругу, считается пойманным и идет на середину круга. Когда кошка поймает 2—3 птички, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. Кошка осторожно ловит птичек (не хватает их, а лишь слегка прикасается). Если кошка долго не может никого поймать, воспитатель выбирает ей в помощь еще одну кошку.

У медведя во бору. На одной стороне площадки очерчивается берлога медведя. На другой — обозначается дом, в котором живут дети. Воспитатель выбирает медведя, который сидит в берлоге. Когда воспитатель скажет: «Идите, дети, гулять!» — дети выходят из дома и идут в лес, собирают грибы, ловят бабочек и т. п. (наклоняются, выпрямляются, производят другие имитационные движения). Они произносят хором:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь сидит
И на нас рычит.

После слова «рычит» медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, кого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит его к себе в берлогу. За линией дома детей нельзя ловить.

После того как медведь поймает нескольких играющих, игра возобновляется. На роль медведя назначается другой ребенок. Игра повторяется 3—4 раза.

Указания. Может быть другой вариант игры — с двумя медведями.

Найди себе пару. Воспитатель раздает играющим по одному флажку какого-либо из основных цветов. По сигналу — удару в бубен, хлопку — дети разбегаются по площадке, помахивают над головой флажками. По следующему сигналу — несколькими ударами в бубен, хлопкам, словам «Найди себе пару» — дети, имеющие флажки одного цвета, находят себе пару. Каждая пара произвольно делает какую-либо фигуру. К оставшемуся без пары все играющие обращаются со словами:

Петя, Петя, не зевай.
Быстро пару выбирай.

Затем по сигналу дети снова разбегаются по площадке. Игра повторяется 5—6 раз.

Указания. В игре может участвовать нечетное количество играющих; тогда в игру включается воспитатель. У воспитателя должны быть флажки всех цветов; при повторении игры он меняет их у нескольких детей. Играющие должны выбирать себе по сигналу разные пары.

Лошадки. Дети делятся на две равные группы. Одни изображают лошадок, другие — конюхов. (У конюхов в руках вожжи.) На одной стороне площадки очерчивается конюшня, где находятся лошади. На другой стороне площадки обозначается место для конюхов; площадка — это луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей». По этому сигналу конюхи бегут к конюшне и запрягают лошадей. (Каждый выбирает себе лошадь по собственному желанию или по указанию воспитателя.)

Запряженные, лошади выстраиваются друг за другом и по сигналу едут тихо, бегут рысью или вскачь. По словам воспитателя «Приехали, распрягайте лошадей!» конюхи останавливают, распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг, а сами возвращаются на свои места. Лошади спокойно пасутся на лугу, щиплют траву. По сигналу «Конюхи, запрягайте лошадей!» каждый конюх ловит свою лошадь, которая убегает, увертывается от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, пары выстраиваются друг за другом, и игра возобновляется. Игра повторяется 3—4 раза, после чего воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню, пусть они отдохнут». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их.

Указания. В игре следует чередовать бег с ходьбой и разными видами подскоков. Игру можно разнообразить, предлагая разные сюжеты поездок: скачки, поездку в лес за дровами и т. п. Если какую-нибудь из лошадей конюх долго не может поймать, воспитатель и другие конюхи помогают ему.

Игры с прыжками

Зайцы и волк. Играющие изображают зайцев, один из них — волк. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе домики. Волк прячется на противоположной стороне площадки — в овраге.

Воспитатель произносит:

Зайки скачут скок, скок, скок,
На зеленый на лужок, на лужок,
Травку щиплют, слушают,
Не идет ли волк.

В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только воспитатель произнесет слово «волк», волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зайцев волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной договоренности, после того как волк поймает 2—3 зайцев, на роль волка выбирается другой играющий. Игра повторяется 3—4 раза.

Указания. Каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и общий дом. Вначале волка может изображать воспитатель.

Лиса в курятнике. В курятнике на насесте располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных по одной стороне площадки). На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место площадки — двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу воспитателя «Лиса!» куры убегают, прячутся в курятник и взлетают на насест, а лиса старается схватить и утащить (осторожно, слегка касаясь) курицу, не успевшую взобраться на насест. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору. Игра возобновляется. Она заканчивается, когда лиса поймает условленное число кур. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. Насестом могут служить различные предметы: стулья, кубы и т. д.

Зайка серый умывается. Все играющие стоят в кругу. Выбранный зайкой становится в середину круга. Дети произносят;

Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается,
Вымыл носик,
Вымыл ротик,
Вымыл ухо.
Вытер сухо!

Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому подойдет зайка, прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5—6 раз.

Указания. В кругу одновременно могут находиться и несколько заек 4—5. Они одновременно выполняют игровое задание. Это увеличивает активность играющих.

Игры с ползанием и лазаньем

Пастух и стадо. Дети изображают стадо (коровы, телята). Выбирают пастуха. Ему вручают пастушью шапку, хлыст и рожок. Стадо собирается на скотном дворе. Пастух стоит в отдалении. Воспитатель произносит:

Ранним-рано поутру
Пастушок: «Ту-ру-ру-у!»
А коровки в лад ему
Затянули: «Му-му-му!»

На слова «ту-ру-ру-у» пастушок играет в рожок, после слов «му-му-му» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо идет на зов пастуха. Он гонит их в поле (на другую сторону площадки). Там стадо пасется некоторое время, затем пастух гонит его обратно в хлев. Выбирают нового пастуха. Игра повторяется 2—3 раза.

Указания. Для игры нужен простор. Дети не должны сбиваться в одно место.

Перелет птиц. Стая птиц собирается на одном краю площадки (дети стоят врассыпную), напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя «Полетели» птицы разлетаются по площадке, расправив крылья и помахивая ими. По сигналу «Буря» птицы летят к деревьям (влезают на стенку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3—4 раза.

Указания. При спуске с гимнастической стенки нельзя спрыгивать. Если стенка имеет мало пролетов, надо включать в игру не всех детей сразу. Вместо стенки можно использовать скамейки, стулья и другие предметы.

Игры с бросанием и ловлей

Подбрось-поймай. Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

Указания. Детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз? Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

Сбей булаву. Играющие становятся за линию, в 2—3 м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу играющие прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется. Каждый играющий запоминает, сколько раз булава была им сбита.

Указания. Надо разнообразить игровое задание, прокатывать мячи правой, левой и двумя руками, можно прокатывать мяч и ногой.

Мяч через сетку. Небольшая группа играющих (2—8) становится по обе стороны сетки, натянутой на высоте поднятых вверх рук ребенка, на расстоянии не менее 1—1,5 м от сетки. Затем дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Если играют четверо или более, то один ребенок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывает его одному из соседей, а тот перебрасывает мяч снова через сетку.

Указания. Играющие бросают мяч через сетку по условиям игры определенным способом (двумя руками снизу или из-за головы). Команды соревнуются между собой: воспитатель или один из детей подсчитывает, на какой стороне мяч больше падал на землю.

Школа мяча. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену, дать ему отскочить от пола и поймать двумя руками. Ударить мяч о стену, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Вдвоем: один ударяет мяч о стену так, чтобы он

отскочил под углом в сторону товарища, тот после падения мяча на пол и отскока ловит его.

Кегли. Кегли ставятся в определенном порядке за линией; в один ряд вплотную друг к другу, высокая кегля в середине; в один ряд, одна от другой на небольшом (5—10 см) расстоянии; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда, большая кегля между рядами; в три ряда, большая кегля во втором ряду; квадратом, большая кегля в центре и т. п.

На расстоянии 2—3 м от линии, на которой расположены кегли, чертят 2—3 линии, с которых играющие сбивают кегли. Дети, соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает в первом туре тот, кто больше всех собьет кеглей с ближней линии. Он и начинает прокатывать шары со второй линии и т. д.

Указания. В одной игре рекомендуется использовать не больше 1—2 построений кеглей. Можно подсчитать очки, тогда большая кегля должна быть самой ценной.

Кольцеброс. Игра состоит в набрасывании колец (диаметром 15—20 см) правой и левой рукой на палочки 30—40 см длины, укрепленные вертикально на подставке в разных расположениях (в виде квадрата, треугольника и др.). Задача состоит в том, чтобы с заданного расстояния (1, 5—2 м) набросить возможно большее количество колец (из 3—5) на пеньки. В игре одновременно участвуют 2—3 ребенка. Они по очереди набрасывают одинаковое количество колец, подсчитывая, кто сколько набросил.

Указания. Желательно иметь кольца разного цвета, предлагая каждому ребенку действовать с кольцами одного цвета. В этом случае дети могут бросать кольца одновременно.

Игры на ориентировку в пространстве

Найти, где спрятано. Дети стоят вдоль стены комнаты. Воспитатель показывает им флажок и говорит, что спрячет его. Дети поворачиваются лицом к стене. Воспитатель прячет флажок и говорит: «Пора». Дети ищут спрятанный флажок. Кто первым найдет флажок, тот прячет его при повторении игры. Игра повторяется 3—4 раза.

Указания. Если дети не могут долго найти флажок, воспитатель подходит к месту, где он спрятан, и предлагает поискать там. Когда флажок прячет ребенок, ему надо помочь подыскать соответствующее место.

Найди и промолчи. Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к воспитателю. По сигналу воспитателя они поворачиваются лицом к стене. Воспитатель в это время прячет платочек. Затем по сигналу дети открывают глаза, поворачиваются и начинают искать платочек. Нашедший, не показывая вида, что он уже нашел, подходит к воспитателю и тихо говорит ему на ухо, где он обнаружил платочек, и становится на свое место в шеренге (или садится на скамейку, стул). Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей не найдут платочек. Игра повторяется 3-4 раза.

Указания. Надо пояснить детям, что тот, кто найдет платочек, не должен не только его брать, но и показывать вида, что он заметил платочек.

Кто ушел? Дети стоят по кругу или полукругом. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5—6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Потом воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не отгадает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания. Дети не должны подсказывать, кто ушел. Можно никому не прятаться, тогда отгадывающий заметит, что все остались на местах.

Спортивные упражнения:

Быстрые упряжки

Цель игры: обучение бегу по снегу, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 10—15 м. Первая линия — «старт», а вторая — «финиш».

Играющих детей разделяют на «тройки». У каждой тройки одни сани, которые ставятся на линию «старта». Один из троих играющих садится в санки, а двое других берутся за веревочку. Побеждает та упряжка, которая раньше других пересекает линию «финиша».

«Быстрые санки» («Гонки санок»)

Цель игры: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 10 — 20 м. Это линии «старта» и «финиша», между которыми находится дистанция гонок на санках.

Санки ставятся у линии «старта». На каждые санки садится один играющий (в одном заезде 3—4 ребенка, чтобы не мешали друг другу) верхом, опуская ноги на снег, и ждет команду воспитателя.



Воспитатель подает сигнал (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или команду: «Вперед!..». После этого дети начинают движение, отталкиваясь от поверхности ногами, сидя на санках. Движение продолжается до черты финиша. Побеждает тот ребенок, чьи санки первыми пересекут линию финиша.

Вариант игры: санки стоят у линии старта, но дети садятся на санки спиной вперед. Движение начинается по сигналу или команде воспитателя отталкиванием ног. Игра прекращается, когда первые санки пересекут линию финиша, но может быть остановлена и командой воспитателя: «Стоп!..»

В последнем случае победителем считается тот, чьи санки в момент команды окажутся впереди.

6-ой ГОД ЖИЗНИ

Указания к организации. Подвижные игры обязательны в организации жизни детей. Они проводятся в разные периоды дня и на занятиях по физической культуре.

Продолжительность групповых, организованных воспитателем подвижных игр, до 10 мин.

Утром до завтрака обычно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов. Нередко такие игры насыщены весьма интенсивными движениями. Хорошим средством организации детей, введения их в обычный ритм является подготовка к утренней гимнастике и участие в ней.

В утреннее время воспитателю удобно уделить внимание и отстающим в движениях детям. Учитывая их индивидуальные особенности, с одним он играет в мяч, другому показывает приемы прыжков со скакалкой и т. д.

После завтрака, если предстоящее занятие потребует от ребенка длительного однообразного положения и сосредоточенного внимания (рисование, лепка, родной язык, счет и т. п.), целесообразны лишь индивидуальные и малогрупповые игры с движениями невысокой интенсивности (кольцеброс, кегли, хороводные игры и др.).

Во время предметных занятий возможно проведение нескольких простых физкультурных

упражнений (физкультминутки), организованных воспитателем. В таких упражнениях не должно предусматриваться передвижение в помещении, они проводятся прямо за столами, на стульях или в проходах (вращение кистей, потряхивание рук, повороты головы, приседания, наклоны, повороты и т. п.). Между занятиями не следует слишком увлекаться упражнениями. У детей и у воспитателя должно оставаться свободное время для общения, обмена мнениями, подготовки к очередному занятию.

Активная двигательная деятельность наиболее целесообразна во время прогулок как утром, так и вечером. Воспитатель следит за тем, чтобы на прогулке дети играли в разные игры: подвижные, строительные, сюжетно-ролевые, чтобы они участвовали и в спортивных упражнениях. Важно интенсивные подвижные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными.

Руководство воспитателя подвижной игрой на участке осуществляется в двух планах. Воспитатель предлагает детям самостоятельно объединяться в небольшие группы для подвижной игры по интересам детей, помогает им выбрать ведущего, напоминает правила, поощряет продолжение начатой детьми игры, стимулирует включение в такую игру детей спокойных, застенчивых. В то же время ежедневно на прогулке воспитатель проводит одну или несколько подвижных игр в соответствии с планом воспитательной работы. В старшей группе не приходится тратить много времени на организацию коллективных подвижных игр. Дети любят эти игры, и с ними можно уже заранее договориться, что по условному сигналу все соберутся для игры.

Стремясь привлечь к участию в игре всех детей, воспитатель с уважением должен относиться к детскому игровому творчеству. И если кто-то увлеченно занят реализацией своих игровых замыслов в другом виде игры, не следует настаивать на обязательном подключении ребенка к подвижной игре. С ним можно поиграть несколько позже, индивидуально. Однако нужно следить, чтобы такой, хотя и обоснованный, отказ от участия в коллективной подвижной игре не превращался у ребенка в привычку. Подвижные игры — ежедневная обязательная для каждого ребенка форма организованного физического воспитания в детском саду. На прогулках, как и в другое время дня, воспитатель поощряет проведение индивидуальных и малогрупповых игровых упражнений с различными игрушками (бабки, мячи, городки), а также упражнений в прыжках, лазанье, метании и других видах основных движений по желанию детей.

Игры-забавы и различные аттракционы чаще всего организуются во вторую половину дня. Все шире к организации и проведению игр привлекаются сами дети.

Особенности подвижных игр. В этой возрастной группе содержание подвижных игр еще более усложняется в связи с расширением кругозора детей. В них включаются новые сюжеты и образы, которые знакомы детям из книг, рассказов воспитателя и родителей, кинофильмов. В некоторых играх отражаются действия и взаимоотношения людей разных профессий («Пожарные на учении», «Охотники и зайцы»).

В творческих ролевых играх нередко воспроизводятся яркие события современной общественной жизни. Дети любят играть в космонавтов, запускают ракету на Луну, путешествуют по разным странам. Эти игры насыщены активной деятельностью, что делает их ценными для физического воспитания детей.

В играх дети могут делиться на группы («Чье звено скорее построится?»), а также выполнять уже несколько разных ролей (пастух, волк и гуси в игре «Гуси-лебеди»).

Большое место в старших группах начинают занимать бессюжетные игры типа «Ловишки», а также игры с элементами соревнований («Кто скорее до флажка?», «Попади в обруч» и т. п.). Сначала имеет место индивидуальное соревнование, а потом и коллективное.

Правила в играх становятся сложнее и требуют большей точности в их выполнении, большего внимания детей, выдержки, умения быстро реагировать на сигналы, произвольно ограничивать свои действия (убегать в определенном направлении, пойманым отходить в сторону и т. д.). Правила игры способствуют формированию умения управлять своим поведением.

Продолжается процесс создания определенных группировок детей для участия в подвижных играх. Часто более сильные дети стремятся группироваться с более

сильными, мальчики с мальчиками, а девочки только с девочками. Там, где такие группировки могут повлиять на ход и результат игры, например в играх с соревнованием коллективного характера, воспитатель при распределении детей в звенья соединяет подготовленных детей с более слабыми, мальчиков с девочками.

У детей формируются положительные привычки поведения, развивается инициатива в самостоятельной реализации игрового замысла сообразно с интересами других играющих. Дети привыкают договариваться между собой об игре. Воспитатель приучает их справедливо оценивать действия товарищей и свои.

Руководство игрой. Подготовка к игре и сборы уже не затрудняют ни воспитателя, ни детей. Дети достаточно самостоятельны и организованны, они помогают создать необходимые условия для игры (подготовить инвентарь, освободить площадку и т. п.).

Ответственные роли в игре выполняют сами дети. Непосредственное участие воспитателя в играх не обязательно. Он руководит ходом всей игры, напоминая правила и внимательно следя за их выполнением, подает сигналы, а также наблюдает за правильностью движений детей.

Однако иногда участие воспитателя в игре бывает необходимо. Он может взять на себя ответственную роль и показать, как быстро должен действовать ловишка, чтобы поймать много детей, как правильно выполнять то или иное движение в игре. Участие воспитателя оживляет игру, дети с удовольствием включаются в нее.

Распределение ролей происходит чаще всего при участии воспитателя, особенно в тех случаях, когда необходимо создать равные силы в звеньях. Для распределения ролей применяются считалки. В некоторых старинных народных считалках, содержание которых не имеет определенного смысла, детей привлекает звуковое сочетание слов:

| | |
|--------------|-------------|
| Аты-баты, | Аты-баты, |
| Шли солдаты. | Что купили? |
| Аты-баты, | Аты-баты, |
| На базар. | Самовар! |

Выбрать водящего можно и таким способом. Дети стоят по кругу, воспитатель называет имя одного из играющих, а тот, сделав шаг вперед, должен очень быстро назвать любое число в пределах десяти и добавить, в какую сторону вести счёт — направо или налево. В соответствии с этим ребенок идет по кругу и считает до нужной цифры. Тот, на кого падет названное число, водящий.

Объяснение игры в старшей группе в отличие от предыдущих групп чаще всего проходит не только по ходу игры. Воспитатель рассказывает детям все содержание, игры от начала до конца, особенно обращает внимание на правила. Успешность во многом зависит от того, как дети поймут правила. Объясняя правила, выполнение которых затрудняет детей, воспитатель показывает, как их выполнять. Так, в игре «Караси и щука» дети часто путают, где должен встать карась — впереди или за камешком. Эта деталь осваивается детьми до начала игры.

Воспитатель с помощью вопросов, предложения повторить правила, самостоятельно рассказать содержание убеждается, что дети поняли игру, ее ход и правила. При повторении известной детям игры он обращается к ним с просьбой рассказать игру и напомнить основные правила. При этом воспитатель направляет детей, помогает путем наводящих вопросов вычленить главные игровые действия и правила.

Контроль за действиями играющих как педагога, так и самих детей обычно приводит к хорошему выполнению правил.

Детей интересует не только процесс игры, но и ее результат. Им хочется, например, знать, кто прыгнул дальше всех, кто больше поймал зайцев и т. д. Поэтому в конце игры воспитатель кратко подводит ее итог. Он отмечает успехи детей, говорит, что выполнено хорошо, какие нарушения правил были допущены. Подведение итогов имеет большое воспитательное значение. Важно справедливо отметить выигравших, пояснить, что даже очень хороший результат при нарушении правил не приведет к вы-

игрышу.

Живое общение воспитателя с детьми во время игры, эмоциональное её проведение, объективный анализ результатов помогают более сознательному отношению детей к своему поведению в игре, благоприятно влияют на воспитание дружного коллектива.

Содержание подвижных игр

Задачи: обучение детей основным видам движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, катание, ловля) и ориентированию в пространстве, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие внимательности и воображения, ловкости, координации движений, дисциплинированности, умения играть в детском коллективе.

Игры с бегом

Мышеловка. Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку, начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели,
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки.
Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают — мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.

Мы веселые ребята. Дети стоят по одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:

Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три — лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2—3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. Если после 2—3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.

Ловишки. Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий — ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. Воспитатель говорит: «Раз, два, три - лови!» По этому сигналу 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. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3—4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра

повторяется 4—5 раз.

Указания. Для того чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдавать какой-либо отличительный знак — повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т. п. Если ловишка оказался неловким и долгое время никого не может поймать, воспитатель останавливает игру и назначает другого водящего.

Карусель. Дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом все быстрее, а под конец бегут. Движения выполняются детьми в соответствии с произносимым вслух текстом:

Еле, еле, еле, еле
Закружились карусели,
А потом кру-гом, кру-гом,
Все бегом, бегом, бегом.

Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут по кругу 2-3 раза, воспитатель подает сигнал к изменению направления движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз, два, раз, два,
Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется. При слове «Вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнут, воспитатель подает сигнал (звонок, свисток, хлопки, удары в бубен), по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т. е. нанимают свои места на карусели. Игра возобновляется, повторяется 3—4 раза.

Указания. Воспитатель может дать, указание детям быстро становиться в круг при повторениях игры, подавая несколько условных сигналов. Игрок, не успевший занять место до третьего сигнала, не принимает участия в очередном катании на карусели, а ожидает следующей посадки.

Гуси-лебеди. На одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находится волк! Остальное место — луг. Дети, исполняющие роли волка и пастуха, назначаются воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лугу, летают.

П а с т у х . Гуси, гуси!

Г у с и (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

П а с т у х . Есть хотите?

Г у с и. Да, да, да!

П а с т у х . Так летите!

Г у с и. Нам нельзя,

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

П а с т у х . Так летите, как - хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Затем назначаются новые волк и пастух. Игра повторяется 3—4 раза.

Вначале роль волка исполняет воспитатель.

Затейники. Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево по указанию воспитателя) и произносят:

Ровным кругом,
Друг за другом,
Мы идем за шагом шаг,
Стой на месте,
Дружно, вместо
Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После 2—3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Повторяется игра 3—4 раза.

Указания. Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя показанных.

Сделай фигуру. Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу воспитателя они быстро останавливаются на месте и принимают какую-нибудь позу: приседают, поднимают руки в стороны и т. п. Воспитатель отмечает, чья фигура интереснее.

Указания. К концу года игра усложняется, в нее вводятся групповые фигуры — парами, тройками. Кроме того, детям предлагается придумать фигуру в определенном положении: только стоя, стоя на четвереньках, сидя и пр.

Караси и щука. Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии трех шагов, образует круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих, назначенный воспитателем, изображает щуку, он находится вне круга. Остальные играющие — караси, они плавают (бегают) внутри круга, в пруду. По сигналу воспитателя «Щука!» щука быстро выплывает в пруд, стараясь поймать карасей. Караси спешат спрятаться за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу и изображающих камешки. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 2—3 раза, после чего подсчитывается число пойманных щукой карасей. Затем на роль щуки назначается другой играющий. Игра повторяется 3—4 раза.

Указания. При повторении игры, когда выбирают новую щуку, дети, изображающие карасей и камешки, меняются ролями.

Перебежки. Кто скорей к своему флажку? Дети стоят на одной стороне площадки. На другой стороне лежат флажки по числу играющих. По сигналу воспитателя каждый ребенок бежит к своему флажку.

Кто сделает меньше шагов? На площадке чертят две линии на расстоянии 6 — 8 м. Несколько играющих (2—3) становятся за одну линию и начинают переходить или перебегать за другую линию, стараясь шаги делать как можно длиннее. Выигрывает тот, кто сделает меньше шагов.

Пробеги тихо. Один из детей садится посередине площадки и закрывает глаза. Остальные дети стоят на одном конце площадки; 6—8 из них тихо перебегают с одного конца площадки на другой мимо сидящего посередине. Если дети бегут бесшумно, водящий не имеет права их остановить. Если же он услышит шум шагов, то говорит: «Стой» — и, не открывая глаз, указывает направление звука. Если водящий указал правильно, дети возвращаются на свои места. Бежит следующая группа детей.

Поспеш, но не урони. Дети (с мешочками песка на голове или на ладони вытянутой вперед руки) по 6—10 человек перебегают с одного конца площадки на другой, стараясь обогнать друг друга.

Парный бег. Дети стоят в звеньях парами на одной стороне площадки за чертой.

На другой стороне площадки расставлены кегли (булавы, стулья, набивные мячи) по числу звеньев. Воспитатель подает сигнал, по которому первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди предмета, огибает его и возвращается в конец своего звена. По следующему сигналу бежит вторая пара и т.д. Пара, отпустившая руки, считается проигравшей.

Встречные перебежки. Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета — синие, желтые. По сигналу воспитателя «Синие», дети с синими ленточками, бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. И т. д.

Хитрая лиса. Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется воспитатель, становится хитрой лисой. Воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, предлагает выяснить, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие хором три раза (с небольшими промежутками) спрашивает (сначала тихо, а потом все громче): «Хитрая лиса, где ты?» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: «Хитрая лиса, где ты?» — будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2—3 детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Играющие образуют круг, игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз

Указания. Если лиса выдала себя чем-нибудь, воспитатель назначает другую лису. Выбирать лису может и кто-нибудь из играющих. Если лиса долго не может никого поймать, можно выбрать другого водящего. Если площадка очень большая, можно обозначить ее границы.

Игры с прыжками

Не оставайся на полу. Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию воспитатели они вместе ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленном музыкальным сопровождением (ударами в бубен, хлопками и т.п.) Как только раздастся сигнал воспитатели «Лови!», все убегают от ловишки взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих.

Дети, до которых ловишка дотронулся, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2—3 раза, затем подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра возобновляется.

Указания. Воспитатель следит, чтобы с возвышения дети спрыгивали на обе ноги, приучает детей разбегаться по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взобраться.

Удочка. Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга воспитатель. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

Указания. Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. И все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Для усложнения игры между двумя прыжками можно детям дать дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1-3 раза вокруг самого себя и др. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от «удочки» назад.

С кочки на кочку. Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки — кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40 см). Воспитатель вызывает по несколько детей то с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие.

Указания. В игре можно дать разные задания: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей па команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.

Игры с лазаньем

Кто скорее до флажка? (С подлезанием.) Дети делятся на 3—4 равные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую они не должны выходить. На расстоянии 4—5 м от этой черты перед каждой колонной расставлены воротики. Еще дальше впереди на линии положены флажки. По условному сигналу стоящие первыми в колоннах бегут к воротикам, подлезают под них, бегут к флажкам, поднимают флажки над головой и машут ими. Потом спокойно кладут флажки на пол и бегом возвращаются каждый в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежит первым. К флажкам бегут следующие.

Указания. Игру можно провести иначе, дав задание детям не бежать, а ползти до воротиков на четвереньках или по-пластунски. Запрещается бросать флажки на пол, надо наклониться и положить их аккуратно палочкой в определенную сторону.

Медведи и пчелы. Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне луг. В стороне медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на две неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезает на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывает помощь.

Пожарные на учении. Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3—4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — беги!» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезает на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети слезали, а не спрыгивали с реек, если нужно, помогает. Нарушившему правило выигрыш не засчитывается.

Игры с метанием, бросанием и ловлей

Охотники и зайцы. На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2—3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову воспитателя «Охотник!» зайцы бегут в домики, а ребенок, изображающий охотника, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

Указания. У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

Брось за флажок. Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4—5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков. Воспитатель подсчитывает, сколько детей забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.

Указания. Можно передавать мешочек своей паре и перебрасыванием. Нужно внимательно следить за местом падения мешочка, так как после падения он может проскальзывать по полу вперед. Результат броска отмечается по месту падения мешочка.

Попади в обруч. Дети стоят по кругу диаметром 8—10 м, через одного у каждого в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч. Воспитатель подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч у первых поморов. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям — вторым номерам и т. д. Воспитатель сравнивает, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется.

Указания. Забрасывать мешочки можно и другими способами: двумя и одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т. п.

Сбей кеглю. Играющие (1/2 группы) становятся в шеренгу за линию, в 3—5 м от которой находятся кегли по числу детей. (У каждого играющего по два мяча средних размеров.) Нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй мяч. Затем по сигналу все играющие бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий подсчитывает, сколько раз он сбил кеглю.

Указания. Мяч можно бросать, прокатывать, ударяя по нему ногой и т. д. Игра усложняется, если для сбивания поставить 2—3 кегли для каждого ребенка.

Сбей мяч. На линии раскладываются небольшие кольца, например кольца от серсо, а на них кладут большие мячи. Играющие становятся на расстоянии 5—6 м колоннами по числу мячей. Они по сигналу сбивают с колец мячи мешочками с песком. В каждой колонне выделяется один наблюдающий. Он поднимает сбитые мячи и подсчитывает их. Затем все бегут за своими мешочками, возвращаются и передают их следующим в колонне. После того как все выполнят задание, мячи передают наблюдающим. Те становятся в колонне первыми и сбивают мячи. Каждая команда подсчитывает количество сбитых мячей. Выигрывает команда, получившая больше очков. Назначаются новые наблюдающие, игра продолжается.

Варианты. Мячи можно разложить на гимнастической скамейке, табуретах. Можно распределить играющих в команды и так: все первые — одна команда, все вторые — другая команда и т. д.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети не заходили за линию, бросая мячи. Мячи можно сбивать лишь одной рукой — правой или левой.

Школа мяча. Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать его одной рукой. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1—3 раза) и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену и поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, после того как он упадет на пол и отскочит поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать его одной рукой. В парах: ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнера, который должен поймать его. Ударить мяч о стену снизу вверх и поймать его. Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки, и поймать его.

Мяч водящему. Провести две линии. Расстояние между ними 3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает мяч водящему и перебегает в конец колонны, вся колонна продвигается вперед, к исходной линии подходит следующий. Когда все дети бросят мяч, выбирают нового водящего.

Указания. Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае играющим удобно стать в несколько колонн и выбрать столько же водящих. Если игроки роняют мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого колонна теряет время.

Серсо. Играют по двое. Один при помощи палки (кия) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 4 м. Если дети не могут ловить кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

Указания. Воспитатель следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно.

Игры малой подвижности

Кто летает? Дети с воспитателем стоят по кругу. Воспитатель называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает руки вверх. Например, воспитатель говорит: «Ворона летает, стол летает, самолет летает» и т. д. Дети поднимают обе руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если воспитатель назвал действительно летающий предмет.

Указания. На роль водящего назначаются и дети. Игра проводится сначала в медленном темпе, затем в быстром.

Свободное место. Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «Раз, два, три - беги!» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

Указания. Можно вызывать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

Спортивные упражнения

«Восьмерка»

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах в игровой манере.

На игровой площадке по свежему снегу каждый ребенок на лыжах начинает движение, поворачивая направо или налево, и чертит на снегу следами своих лыж «восьмерку» с диаметром каждого круга 2,5—3 м. У каждого из играющих детей получается своя «восьмерка».

Итог подводит воспитатель, определяя лучшую «восьмерку».

Воротики

Цель игры: обучение детей ходьбе на лыжах.

На ровном участке игровой площадки поперек лыжни ставят «воротики» из двух составленных верхними концами под углом лыжных палок или двух длинных прутьев (ворота получаются в форме треугольника).

Проходя по лыжне к «воротикам», дети приседают, сгибая ноги, и проходят через них, стараясь не сбить.

Через «воротики» проходит каждый, а воспитатель отмечает лучших.

Вариант игры: на лыжне можно поставить не одни, а несколько «воротиков» разной высоты на определенном расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя дети по очереди будут проходить их, при этом присаживаясь и прогибаясь по-разному, стараясь не сбить «воротики».



Черепашки

Цель игры: обучение совместному действию, развитие опорно-двигательного аппарата, мышления.

На снежной игровой площадке проводят две параллельные линии «старт» и «финиш» на расстоянии 8—10 м.

Одновременно в игре принимают участие 2—3 пары. Каждая пара садится на сани спиной друг к другу. Санки стоят на линии старта.

По сигналу или команде воспитателя игроки начинают движение к линии «финиша». Каждая пара игроков должна продвигать свои санки, отталкиваясь одновременно двумя парами ног, но согласовать свои движения им трудно: один сидит лицом, а другой — спиной в сторону движения. Поэтому продвижение санок не будет быстрым.

Побеждает пара, первая пересекшая линию «финиша».