

Информационный буклет для родителей

«Подвижные дворовые игры» (Лето)



Составитель:
Инструктор по ФК – Похилько А.В.

«Вышибалы» (массовая) Цель: развивать умение уворачиваться, ловкость, глазомер, координацию движений. **Количество детей в игре:** 12-15 человек. **Ход игры:** «Вышибалы» — два игрока — встают с двух сторон площадки. Остальные игроки находятся в центре. Задача «вышибал» — бросая мяч друг другу, попасть в любого из «центральных» игроков. Задача игроков — увернуться от летящего мяча. Тот, в кого попали, выходит из игры. Другие участники могут «спасти» выбывшего игрока, поймав мяч в воздухе (главное условие — не от земли, иначе тоже выбываешь). Когда в команде «центральных» игроков остается один участник, он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. Если ему удастся это сделать, все выбывшие возвращаются на прежние места.

«Тише едешь, дальше будешь — стоп» (массовая) Цель:

развивать координацию, умение быстро бегать и реагировать на меняющиеся обстоятельства, действовать в соответствии с текстом, соблюдать правила игры. **Количество играющих:** 6-20 детей. **Ход игры:** задача водящего — стать спиной к участникам на линии финиша (чем больше будет расстояние между водящим и участниками, тем лучше) и громко произнести: «Тише едешь, дальше будешь — стоп». Пока водящий говорит (а делать он это может в любом темпе), участники стараются как можно дальше убежать по направлению к финишу. Как только водящий замолкает, нужно застыть

на месте. Тот, кто не успел остановиться или сделал случайное движение, выбывает из игры.

«Горелки» (массовая)

Цель: развивать быстроту реакции, умение стремительно выполнять задание, создать ситуацию радости и удовольствия от игры. **Количество играющих:** от 5 до 17 детей. **Ход игры:** сначала играющие считаются кому «гореть». Затем оставшиеся становятся впереди, остальные игроки размещаются сзади него попарно. Кто -нибудь говорит: Гори, гори, ясно что бы не погасло Глянь на небо - Птички летят

Колокольчики звенят При последних словах бежит самая последняя пара, а горелка догоняет ее стараясь кого-нибудь поймать. Если те успели, обежать ее, взявшись за руки, то горелка опять остается старая. Но если ей удалось поймать кого-нибудь, то водить идет оставшийся без пары. Играющие устанавливаются опять в прежнем порядке.



и выбирает себе пару. **Количество повторов игры:** игра повторяется по желанию детей.

«Море волнуется раз» (массовая)

Цель: развивать воображение, спонтанность и артистичность, координацию движений.

Количество играющих: 5-20 детей.

Ход игры: Море

волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три, Морская
фигура на месте замри!

Пока он говорит, участники хаотично двигаются в любом порядке, изображая руками движения волн. Как только водящий замолкает, нужно замереть в какой-нибудь фигуре. Водящий подходит к одному из игроков и дотрагивается до него. Игрок изображает свою фигуру в движении, а водящий угадывает, что это такое. Игрок, чью фигуру не удалось угадать, сам становится водящим.

«Ручеек» (массовая)

Цель: развивать умение действовать согласованно, осуществлять непрерывность движения. Создать ситуацию радости.

Количество играющих: от 5 до 17 детей.

Описание игры: все разбиваются на пары и встают друг за другом, соединив попарно высоко поднятые руки. Водящий входит в образованный коридор сзади, выбирает себе пару из играющих и встает в начало "ручейка". Освободившийся игрок становится водящим, идет в конец "коридора", проходит сквозь него

«Пустое место» Цель:

формировать умение ориентироваться в окружающем пространстве, быстроту реакции и движений. Развивать стремление к победному результату.

Количество играющих: 20 -30 человек

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

Правила

1. Участники бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Указания к проведению

Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.

«Жучок»

Цель: воспитывать выдержку, умения удерживать мимические проявления.

Количество играющих: от 3 человек и более.

Ход игры: водящий стоит спиной к игрокам, кто-то из игроков шлепает его по спине, оборачиваясь, водящий видит вытянутые в его сторону руки, и должен угадать, кто его хлопнул, угадает - меняется местами с игроком.

«Играй, играй, мяч не теряй (массовая)

Цель: формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.

Количество детей в игре: от 3 до 40 человек.

Ход игры: дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала водящего все должны быстро поднять мяч вверх.

«Кошки-мышки» (массовая)

Цель: развивать умение действовать по сигналу, быстроту реакции. **Количество детей в игре:** от 5 до 30 детей. **Ход игры:** на одной стороне двора или площадки в линию раскладывают обручи на небольшом расстоянии друг от друга — это «норки» для «мышек». На расстоянии 2—3 м от «норок» — линия, за ней живут «кошки». По сигналу: «мышки», «мышки» выбегают из норок, бегают по залу. «Кошки» в это время «спят». По сигналу: «кошки-мышки», «кошки» выбегают из-за линии и стараются поймать «мышек» (осалить рукой). А «мышки» бегут к норкам и запрыгивают в них. Затем дети меняются ролями.

«Люлька» (малая группа)

Цель: развивать спортивные наклонности детей, умение высоко подпрыгивать, создавать ситуацию веселья и радости. **Количество играющих:** 4 – 6 человек. **Ход игры:** это перепрыгивание через длинную верёвку, которую крутят два человека. Прыгать разными способами - с сомкнутыми ногами, на одной ноге, со скрещёнными ногами, с поворотом при прыжке.