

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (старшая группа)

ИГРЫ С БЕГОМ **«ЛОВИШКИ»**

Выбирается водящий, который становится в центр площадки. После сигнала «лови» дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо и осалить. Тот, кого коснулся водящий отходит в сторону. Через некоторое время педагог подает команду : «Стоять!» и игра останавливается. Подсчитывают количество пойманных, и выбирается другой ловишка.

«ПАРНЫЙ БЕГ»

Дети стоят парами, держась за руки. Воспитатель назначает ловишку и убегающего, которые встают рядом с воспитателем на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. По сигналу воспитателя «Беги» дети разбегаются парами по всей комнате, а ловишка старается их поймать. Ребенок может спастись от ловишки, взяв кого-либо за руку, тогда убегающим становится тот, кто оказался третьим. Игра проводится по принципу игры «Третий лишний», но в игре «Парный бег» пары не стоят, а бегут. Убегающий. Которого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка». Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего.

«МЫШЕЛОВКА»

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг – мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,	Берегитесь же плутовки,
Развелось их просто страсть.	Доберемся мы до вас.
Все погрызли, все поели	Вот поставим мышеловки,
Всюду лезут – вот напасть.	Переловим всех зараз.

По окончании стихотворения и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка считается захлопнутой.

Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, делая логические ударения, не скандируя каждый слог.

В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые не разу не остались в мышеловке.

«МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»

Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну. Попробуй нас догнать:
Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

После двух- трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Если ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.

«ГУСИ-ЛЕБЕДИ»

Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом.

Сбоку площадки очерчивается место – логово волка.

Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Затем пастух говорит:

Гуси. Гуси!

Гуси останавливаются и отвечают хором

Га-га-га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой

Зубы точит

Съесть нас хочет.

Пастух. Так летите, как хотите

Только крылья берегите.

Гуси, расправив крылья (вытянув руки в стороны), летят через луг домой, а волк, услышав гусей, выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой).

Пойманных гусей волк уводит к себе.

После трех-четырех перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей.

Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется.

Примечание. Когда воспитатель впервые проводит игру, он рассказывает детям, что гуси гуляют по лугу, щиплют травку, при этом они нагибаются, вытягивают шею, а когда летают, расправляют крылья (Поднимают руки в стороны).

«ФИГУРЫ»

Играющие двигаются по площадке, в центре находится водящий. По сигналу педагога (свисток, хлопок в ладоши) все останавливаются и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше, и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

«КАРАСИ И ЩУКА»

Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки) Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.

Игра повторяется три-четыре раза, после чего подсчитывается число пойманных.

Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется.

«ПЕРЕБЕЖКИ»

На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится вторая линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта.

Играющие делятся на две группы – два отряда (не более 6-8 человек в каждом). Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два матерчатых мячика (или снежка). По сигналу воспитателя первый отряд перебегает из одного дома в другой. Дети второго отряда берут по одному матерчатому мячику (снежку) и бросают их в бегущих. Те, в кого попали мячиком (снежком), отходят в сторону. На новый сигнал перебежка

происходит в обратную сторону; дети стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму мячу (снежку). Осаленные в этот раз также отходят в сторону.

Воспитатель отмечает, кто из детей одного и другого отряда был более ловким, смелым, метким. После этого временно выбывшие из игры,

возвращаются в свои отряды. Отряды меняются местами, и игра возобновляется.

Примечание: 1. Снежки для игры можно заготовить заранее и сложить в кучку, оттуда дети будут их драть, а можно лепить их тут же перед началом игры.

2. Для установления очередности (какому отряду первому бежать, а какому бросать снежки) отряды могут воспользоваться считалками.

«ХИТРАЯ ЛИСА»

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, - не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) – сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда же играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», - хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т.е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.

После того, как лиса поймала двух-трех детей, воспитатель говорит: «В круг». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

« ПУСТОЕ МЕСТО»

Играющие образуют круг. Водящий идет по кругу (с внешней стороны) и дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в противоположную сторону. Тот, до кого дотронулся, догоняет ведущего. Каждый старается прибежать первым к образовавшемуся пустому месту. Кто прибежит раньше, становится в круг, опоздавший становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей игра может проводиться несколькими командами (кругами).

« ЗАТЕЙНИКИ»

Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

Ровным кругом,
 Друг за другом
 Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте.
 Дружно вместе
 Сделаем... вот так

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук.

Затейник показывает какое-нибудь движение, а все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель сменяет затейника или затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра продолжается.

Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»

Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные Играющие – зайцы чертят себе кружочки, и каждый встает в свой.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотник поймал (осалил) зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

Эту игру можно проводить и с большой группой детей. В этом случае круг образуют взявшиеся за руки 4-5 детей. В каждом таком кружке становится по зайцу. Игра проводится по тем же правилам.

Через 2-3 минуты по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей, образующих круг, меняется местами с зайцем, стоящим внутри круга. Игра возобновляется и повторяется 4-5 раз, с тем. Чтобы все дети побывали в роли зайца.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

« НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ»

В различных местах площадки (комнаты), ближе к границам ее, расположены предметы высотой 25-30 см: лестница со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, чурбаки (не меньше 25 см в диаметре). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на приборах в разных местах площадки.

Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне.

После того как игра повторена 2-3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка и игра возобновляется.

Воспитатель следит, чтобы дети спрыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы дети разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.

« С КОЧКИ НА КОЧКУ»

В середине площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-5 м одна от другой – это болото. Дети становятся в 4-5 звеньев перед линией – берега. От каждого звена по направлению противоположной линии берега обозначают кочки - кружки диаметров в 30 см на расстоянии 20, 30, 40, 50 см один от другого. По сигналу педагога первые в звеньях начинают прыгать с кочки на кочку.

Главное прыгнуть на середину кочки (не намочить ноги), затем прыгают следующие дети, и так все дети должны достичь другого берега. Побеждает команда, быстрее переправившаяся на противоположную сторону.

«УДОЧКА»

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног.

Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги. Время от времени следует делать паузы. Чтобы дать детям отдохнуть.

«КТО ЛУЧШЕ ПРЫГНЕТ»

Педагог выкладывает в шахматном порядке 6-8 обручей в две линии. Играющие становятся в две колонны. По сигналу воспитателя стоящие первыми начинают прыжки из обруча в обруч. И так друг за другом поточным способом, соблюдая небольшой временной интервал. Побеждает команда, быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игровое упражнение повторяется.

«КЛАССЫ»

На ровной площадке или асфальтированной дорожке дети мелом на асфальте или палочкой на земле чертят так называемые классы, т.е. геометрические фигуры определенной конфигурации.

Это может быть прямоугольник, разделенной одной продольной или двумя поперечными линиями, на верху которого чертится полукруг – «огонь»; или небольшие прямоугольники, по-разному расположенные на плоскости и разделенные линиями на небольшие отделения, а также классы, напоминающие по форме улиток-катушек.

Принцип игры в эти классы один: дети бросают в них плоские предметы: коробочки. Камешки – и впрыгивают в них на одной или двух ногах.

В первом варианте дети делают это так.

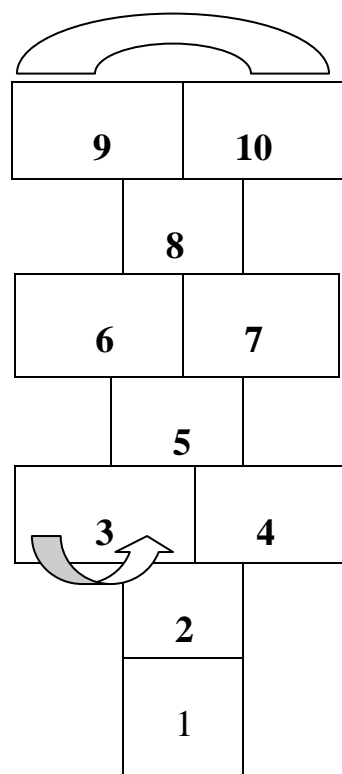
Ребенок бросает камешек в первое отделение и если попадет в него, то впрыгивает на одной ноге в этот класс. Останавливается, встав на обе ноги, берет камешек и снова продолжает прыгать на одной ноге без остановки во все последующие классы, стараясь не наступить на черту. Выпрыгнув из последнего. Восьмого класса, он снова бросает камешек, но уже во второй класс. Затем он делает прыжок на одной ноге, в первый класс. Оттуда во второй, останавливается, берет камешек и снова продолжает прыжки в последующие классы. После этого ребенок бросает камешек в третий, четвертый, пятый, наконец, в последний класс. На этом заканчивается тур игры.

Если ребенок хочет участвовать и дальше в игре. Он начинает все сначала.

Если ребенок во время прыжка становится на черту или не попадает камешком в нужный класс, право бросать камешек передается следующему. Если камешек попадает в полукруг – «огонь», ребенок должен снова начать игру, т.е. бросать камешек с первого класса.

Во втором варианте ребенок бросает камешек также в порядке последовательности, начиная с первого класса и заканчивая десятым, но прыжки делает несколько по-иному. В первые два класса он прыгает на одной ноге, а в третий и в четвертый классы – на двух ногах. Оттуда в пятый класс впрыгивает снова на одной ноге и т.д. В конце он прыжком поворачивается и продолжает прыгать в обратном порядке.

В третьем варианте дети делят фигуру на 8-10 частей – классов, в которые они бросают камешки также в порядке очередности и впрыгивают на одной ноге.



«КТО СДЕЛАЕТ МЕНЬШЕ ШАГОВ»

Дети встают в шеренгу на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя все перебегают с одной стороны на другую широким шагом. Воспитатель отмечает, кто сделал меньше шагов. Игра повторяется 3-4 раза

ИГРЫ С ЛАЗАНЬЕМ И ПОЛЗАНИЕМ.

«КТО СКОРЕЕ ДОБЕРЕТСЯ ДО ФЛАЖКА»

Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5-6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4-5 детей.

На противоположной стороне площадки на расстоянии 18-20 шагов от черты против каждого стоит стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии.

По сигналу воспитателя (удар в бубен, или хлопок, или при словах «Раз, два, три – беги!», дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно.

Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а на их место становятся за черту следующие 4-5 человек.

Игра заканчивается. Когда все дети пробегут по одному разу за флажками.

Примечание. Когда дети хорошо освоят этот вариант игры, рекомендуется ввести усложнение: на пути к флажку ставятся стойки с веревкой, натянутой на высоте 60 см. Дети подлезают под нее, не касаясь земли (пола) руками, выпрямляются и бегут к флажку.

«МЕДВЕДЬ И ПЧЕЛЫ»

Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) – медведи, остальные – пчелы. На расстоянии 3-5 м от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8-10 м на противоположной стороне – луг. Пчелы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи влезают на вышку – в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» - пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того, как игра проведена 2-3 раза, дети меняются ролями.

Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.

«ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИИ»

Играющие дети делятся на 2-3 отряда по 5-6 человек и строятся в колонны против гимнастической стенки на расстоянии 4-5 м. Это – пожарные. Они должны быстро уметь взбираться по лестнице.

На верхней рейке гимнастической стенки против каждого отряда подвешивается колокольчик. По сигналу воспитателя (слово или сигнал в

бубен), дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны.

Воспитатель снова дает сигнал; бежит следующая пара или тройка и т.д.

В конце игры воспитатель отмечает более ловких пожарных, которые уже быстро лазают по лестнице.

После этого игра повторяется

В процессе игры воспитатель должен находиться около гимнастической стенки, следить, чтобы дети при лазанье не пропускали ступеньки и не спрыгивали (об этом он договаривается с детьми до начала игры).

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ

«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»

Из числа играющих выбирается охотник, остальные – зайцы. Они сидят в кустах – за рейками. Шнуром, укрепленными на высоте, доступной детям для перешагивания (перепрыгивания), или за гимнастической скамейкой, поставленной на ребро.

На расстоянии 3-4 м от кустов чертится круг – дом охотника. Он получает 2-3 мяча диаметром 50-60 мм (зимой вместо мячей можно использовать снежки).

Игра начинается с того, что зайцы выпрыгивают из кустов и свободно бегают, прыгают на площадке перед домом охотника. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают, а охотник стреляет в них, т.е. бросает мячами (снежками) в одного, другого, третьего... Те, в кого охотник попал мячом, отходят к домику охотника.

После повторения игры (2-3 раза) подсчитываются пойманные зайцы, выбирается другой охотник, и игра продолжается.

Бросать мячи или снежки можно только в ноги бегущим. Нарушивший его правило выбывает из игры.

«ПОПАДИ В ОБРУЧ»

На пол (землю) кладутся обручи (по количеству команд) и на расстоянии 2 м от него становятся дети с мягкими мячами или мешочками с песком (заранее готовится несколько мячей или мешочков). По сигналу воспитателя дети бросают мячи (мешочки) правой (левой) рукой снизу (от плеча).

«СБЕЙ КЕГЛЮ».

Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3-5 см одна от другой. На расстоянии 1,5 – 3 м от них проводится линия – «кон». Играющие дети (3-4 человека) в порядке очереди (она устанавливается самими детьми) выходят на черту кона и с силой катят шар (мяч), стараясь сбить кеглю. Выбивший кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров.

Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно.

В кегли можно играть и в помещении, и на участке.

«МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»

Играющие строятся в 3-4 колонны. На расстоянии 1м от них становятся водящие с мячом большого диаметра в руках. Для детей, стоящих первыми в колоннах и водящих. Обозначается черта, за которую нельзя заступать. Водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне, а тот таким же способом возвращает его обратно и перебегает в конец колонны, затем мяч бросается второму в колонне и т.д. Когда первый игрок в колонне окажется на своем месте, он поднимает руки вверх. Определяется команда победитель. Игра повторяется.

«СЕРСО»

Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2-3м). Один бросает в сторону другого кольца. А тот ловит их (в первое время на руку, а позже на палку).

При большом числе участников дети, разделившись на пары, становятся друг против друга на расстоянии 3-4м. У одного из них (по договоренности) в руках палка, у другого – палка и несколько колец (вначале 2, позже 3-4). Последний надевает на конец палки кольца и пускает их по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на свою палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями.

Выигрывает тот, кто больше поймал колец.

Примечание. Когда серсо дается детям впервые, они играют с одним кольцом: дети перебрасывают его друг другу. Воспитатель показывает, как надо встать, как держать палку, кольцо и т.д.

«ШКОЛА МЯЧА»

Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками.

В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

Виды движений.:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.
3. Стать лицом к стене на расстоянии 2-3 шагов от нее, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками.
4. Бросить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от нее, а затем уже ловить его.

5. Отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой.

ЭСТАФЕТЫ
«ЭСТАФЕТА ПАРАМИ»
«ПРОНЕСИ МЯЧ, НЕ ЗАДЕВ КОЛЬЦО»
«ДОРОЖКА ПРЕПЯТСТВИЙ»
«ЗАБРОСЬ МЯЧ В КОЛЬЦО»

Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1м от кольца (корзины) и поочередно (по одному от каждой команды) забрасывают мяч двумя руками от груди (баскетбольный вариант). После броска каждый игрок встает в конец своей колонны.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЙ

«КТО СКОРЕЕ ПРОЛЕЗЕТ ЧЕРЕЗ ОБРУЧ К ФЛАЖКУ»

В середине площадки находятся обручи (4-6) – на расстоянии 1-2 шагов один от другого.

На одной стороне площадки раскладываются в одну линию флажки так, чтобы каждый флажок приходился против обруча. На другой стороне площадки проводится линия. За ней размещаются 4-6 звеньевых колонн. Каждое звено выстраивается против своего обруча.

По сигналу воспитателя: «Начинай!» - первые в колоннах бегут каждый к своему обручу, приседают и, взяв обруч в руки, ставят его вертикально, прижав одной стороной к полу (к земле). После слов воспитателя: «Раз, два, три – беги!» - бегут дети, стоявшие в колонне вторыми. Они пролезают в обруч, добегают до флажков и поднимают их вверх

Затем, положив флажки на место, дети сменяют своих товарищей, державших обруч, те бегут в конец колонны, а оказавшиеся в них первыми бегут за флажком по сигналу: «Раз, два, три – беги!» Каждый раз, когда первый из колонны убегает за флажком, колонна приближается к линии. Когда дети, державшие обруч в самом начале игры, тоже пробегут и поднимут флажки, игра заканчивается. выигрывает та колонна, в которой большее число участников первыми подняли флажок.

«КТО БЫСТРЕЕ»

Дети становятся в две колонны. По команде дети прыгают на двух ногах до предмета, затем обходят его с внешней стороны и быстро возвращаются в конец своей колонны. Вторые игроки начинают прыжки после того, как первый пересечет условную линию (шнуром обозначается старт каждой команды) и т.д.

Отмечается команда победитель.

Вариантов этой игры очень много (с мячом, с санками, с флажком и др.)

НАРОДНЫЕ ИГРЫ

«ГОРИ, ГОРИ ЯСНО»

Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки, впереди – водящий. Дети хором говорят:

«Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо:
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз, два, три – беги!»

После слова «беги» стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны – один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он опять успеет взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берется за руки с пойманным, и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить на две команды.

«ТЕТЕРИ»

Двое играющих изображают тетерь. Они находятся в одном из углов комнаты. Остальные дети (6-8 человек) стоят в кругу посередине комнаты, держась за руки. Это чашка творогу. Текст читают хором, слегка приседая пружинно в ритм Потешки.

Как на нашем на лугу
Стоит чашка творогу.
Прилетели две тетери,
Поклевали, улетели.

На третью строчку тетери выпрыгивают из угла и подскоками приближаются к чашке творогу. На последнюю строку тетери прыгают на двух ногах возле чашки, слегка наклоняя голову внутрь круга (клюют).

С окончанием потешки дети, изображающие чашку, поднимают руки вверх, вскрикивая: «Шу-у!» - как бы испугивая тетерь, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетери меняются местами с тем, кто их поймал. Игра повторяется.

«ТРАКТОРИСТЫ»

В игре каждый раз принимает участие 5 человек. Четверо стоят парами одна за другой. Первая пара держится за руки, а свободные руки протягивает сзади стоящей паре, вторая пара также держится за руки, а свободные руки смыкает с протянутыми к ней руками первой пары.

Пятый участник – тракторист. Он стоит в промежутке между парами с картонным рулем в руках. Все пятерки перемещаются по площадке мелким топчущим шагом. На каждую строку приходится 8 шагов.

Тара-тара-тара-ра,

Из колхозного двора
 Выезжают трактора.
 «Будем землю пахать,
 Будем хлеб засеивать!
 Будем рожь молотить!
 Малых дедушек кормить».

Когда дети научатся ритмично топать, можно добиваться выделения более сильным ударом слов «землю», «хлеб», «рожь», «детушек».

«ИВАН, ИВАН...»

Дети стоят в кругу лицом к центру. Говорят хором:

Иван, Иван,
 Вырывай бурьян,
 Чтоб росла морковка
 Большая, как мутовка,
 Чтоб росла репка
 Сладкая да крепкая,
 Чтобы вырос бобок
 С большой горшок.

На первое слово дети, наклонившись, обеими руками вырывают воображаемый сорняк; на второе слово отбрасывают его в правую сторону от себя.

На третью строчку повторяются те же движения.

На четвертую строку воспроизводится посадка семян. На первое ударение на каждой строке правой рукой берут из горсти левой руки семечко, а на второе ударение втыкают его в воображаемую грядку.

На две последние строчки, дети берутся за руки и поднимают их вверх. Расходятся спиной в стороны большими шагами, сильно растягивая круг.

При повторении игры дети возвращаются на свои места – ближе к центру.